آموزش گفتار

برای مسلط بودن ، جالب بودن ، توانا بودن ، جذب و متقاعد کردن مخاطب

پُل ژاگو

ترجمهٔ نیلوفر خوانساری



آموزش گفتار

برای مسلط بودن، جالب بودن، توانا بودن، جذب و متقاعدکردن مخاطب

پُل ژاگو

ترجمهٔ نیلوفر خوانساری

ققنوس

این کتاب ترجمه‌ای است از:

L'éducation de la parole

Paul-Clément Jagot

Édition Dangles

ژاگو، پل کلمان، ۱۸۸۹-۱۹۶۲.	Jagot, Paul Clement

آموزش گفتار: برای مسلط بودن، جالب بودن، توانا بودن، جذب و متقاعد کردن مخاطب / پل ژاگو؛ ترجمه نیلوفر خوانساری. ـ تهران: ققنوس، ۱۳۷۷.

۱۲۷ ص. ISBN 978-964-311-132-8

فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرستنویسی پیش از انتشار)

عنوان به فرانسه: *L'education de la parole*

کتابنامه به‌صورت زیرنویس.

۱. سخنرانی. الف. خوانساری، نیلوفر، ۱۳۳۹ - ، مترجم. ب. عنوان.

۸آ۲ژ/ PN ۴۱۲۳ ۸۰۸/۵

کتابخانه ملی ایران ۱۱۱۸۶-۷۶م

انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شمارهٔ ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

پُل ژاگو

آموزش گفتار

نیلوفر خوانساری

چاپ سیزدهم

۲۰۰۰ نسخه

۱۳۹۲

چاپ شمشاد

شابک: ۸ - ۱۳۲ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 311 - 132 - 8

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۴۵۰۰ تومان

فهرست

فصل نخست

ضرورت داشتن بیانی قاطع و روشن

۱. نخست، کسب اعتماد به نفس

در اینجا منظور ما تربیت تعداد بیشماری سخنران حرفه‌ای نیست بلکه به تمام کسانی که مایلند از گفتاری ساده، روشن و روان برخوردار باشند، راه و رسم آن را نشان می‌دهیم. در حالی که عدهٔ کمی برای سخنرانی همیشه آمادگی دارند، افراد بسیاری حتی برای برآوردن نیازهای روزمره زندگی، از سهولت بیانی کافی و لازم برخوردار نیستند.

از این گروه عده‌ای کم و بیش با ضعف اندیشه و کمبود واژه‌ها یا درک ناقص از ساختار جمله‌ها مواجهند و برخی دیگر فقط دچار عدم اعتماد به نفس هستند. در واقع کوچکترین تأثرپذیری هر قدر هم ناچیز باشد برای مختل کردن ـ و حتی فلج کردن ـ سهولت بیان کافی است و حضور فردی بیگانه یا شرایطی دست و پا گیر می‌تواند موجب تأثیرپذیری شخص شود.

اگر نامه‌های فراوانی که از مدتها پیش هر روز دریافت می‌کنم مرا برنمی‌انگیختند، شاید هنوز به نوشتن این کتاب اقدام نکرده بودم. به‌ندرت ممکن است روزی سپری شود بی‌آنکه در نامه‌ای از من خواسته نشود کتاب راهنمایی دربارهٔ هنر دستیابی به «تسلط بر بیان خویش» بنویسم. به‌طور یقین چنین رساله‌هایی در سطحی عالی وجود دارند. علاوه بر شیوه‌های بیانی که برای بازیگران، هنرپیشه‌ها و مجریان در نظر گرفته شده، نویسنده‌های موفقی در تلاشند تا با ذکر نمونه‌هایی از استادان فن سخنوری در رسانه‌های گروهی

یا جایگاه وکالت یا کرسی دانشگاهی، راههای دستیابی به موفقیتهای بزرگ را نشان دهند.

در میان این روشهای آموزشی ـ که به عقیدهٔ من فقط برای افرادی مفیدند که مشکلات اولیهٔ سهولت بیان را ندارند ـ اثری نیافته‌ام که جوابگوی نگرانیها و مشغولیتهای ذهنی متعدد ایشان باشد. راهکارهای فراوانی در مورد کاربرد، نفوذ و تأثیر گفتار در جریان بررسیهای تجربی در بارهٔ **تلقین** بدست آورده‌ام، که در کتابهایی که پیش از این اشاره کردم، نگاشته شده‌اند. همچنین به نظر من نخستین هدفی که باید دنبال شود همانا تعدیل این تأثرپذیری است که پیش از این در بارهٔ نقش زیانبار آن گفته‌ایم. در ابتدا باید به خوانندگان امکان دهیم تا بتوانند بدون کوچکترین ناراحتی در مقابل دیگران، عقایدشان را بیان کنند و این تا همین جا نیز کمک بزرگی به شمار می‌آید. سپس ـ چنانچه مایل باشند ـ می‌توانند سخنوری خوش بیان و شاید خطیبی برجسته شوند، اما به هر حال دیگر اصل کار را در اختیار دارند: یعنی آرامش خاطری که به لطف آن همیشه می‌توانند در برابر هر مخاطبی (حتی اگر سلطان جهان باشد) با آرامش و بدون خویشتنداری، هرچه می‌خواهند، با دقت تمام، و کامل و درست بازگو کنند.

باید جرئت کنیم و حرف بزنیم ـ اما بموقع ـ حتی اگر احساس کنیم نمی‌توانیم ماهرانه از عهده آن برآییم، و از آنجا که **اندیشه، خاستگاه عمل را به وجود می‌آورد**، از امروز، این عبارت را با عزم راسخ و قاطع چندین بار در روز تکرار کنید: «من جرئت حرف زدن خواهم داشت.» فصل بعد به شما نشان می‌دهد چگونه آنها را بکار گیرید

***

۲. چگونه بروشنی و با دقت سخن بگوییم

کسی که بتواند به آسانی افکارش را بیان کند، در قدم نخست، احساس برتری

می‌کند. از کودکانی که درسها را ازبر می‌خوانند و در امتحانهای شفاهی شرکت می‌کنند تا بزرگسالانی که بنابر شرایط مختلف، مدام ملزم به برقراری ارتباطات لفظی هستند، همه به آزادی کامل بیان برای ابراز دانش و خواسته‌های خویش یا بدست آوردن نهایت بهره‌وری از شایستگیهای خود نیاز دارند. اما نفوذ مستقیم کلام (تأثیری که می‌گذارد و قدرت متقاعدکننده‌اش) بوضوح و دقتش بستگی دارد. فقط جرئت حرف زدن داشتن کافی نیست: بلکه باید بتوانیم منظور خود را بدرستی بفهمانیم، و در چند کلمه توضیحات لازم را بدهیم و بی‌آنکه به اصل موضوع چیزی اضافه یا از آن کم کنیم، اتفاق یا وضعیتی را بازگو کنیم، اطلاعات و دستورها را دقیق و روشن، به گونه‌ای نقل کنیم و در اختیار مخاطب بگذاریم که بی‌درنگ به اندیشهٔ اصلی ما پی ببرد.

مدیر یک شرکت باید برای سمتی که بدون متصدی است کسی را برگزیند. او در نشریه‌ای آگهی کوچکی می‌دهد و داوطلبهای زیادی خود را معرفی می‌کنند. اگر ارزشها و معرف داوطلبها یکسان باشد کدام یک موفق خواهد شد؟ کسی که جوابهای قاطع، صریح، بجا و دقیقش، با شرایط گزینش (حذف یا انتخاب) کارفرما سازگار باشد و به بهترین شکل رضایت او را جلب کند.

در بسیاری از برخوردهای کوچک روزمره (در اداره‌ها، پستخانه، بانک یا حتی هنگام خریدی پیش پا افتاده) صراحت و روشنی کلام، مانع بروز گرفتاری و کدورت، و موجب صرفه‌جویی در وقت می‌شود. پزشک به شما می‌گوید که تعداد بیشماری از بیماران بدین سبب که نمی‌توانند نشانه‌های بیماری خود را بروشنی تشریح کنند او را از شناخت عوامل مهمی که امکان تشخیص صحیح و دقیق را میسر می‌سازد، محروم می‌کنند. در جریان دادرسی یا خطابه دفاعیه وکیلها حضور یابید. به تمام ایرادهای نامرتب و نامفهوم سخن گفتن پی خواهید برد. پس از همین امروز تصمیم بگیرید تا شیوه بیان خود را به کمال مطلوب برسانید.

۳. چگونه در بحث و مجادله مقاوم و مسلط باشیم

برخورداری از شهامت، صراحت و دقت در جهت حفظ مواضع و نقطه‌نظرها در مشاجره‌ها و مباحثه‌های اجتناب‌ناپذیر، بی‌آنکه اجازه دهیم تسلیم یا مشوش شویم، چاشنی زندگی روزمره ماست. خوانندگان کتابهایم می‌دانند که یکی از معیارهای راستین من برای سلامت ذهن، خودداری کردن از بحث و مجادله در مواقعی است که **ضرورت مسلم** ایجاب نمی‌کند.[۱] در واقع ما روزانه فقط مقدار محدودی نیروی روانی در اختیار داریم و شایسته است آن را سودمندانه و با رضایت کامل ذخیره کنیم. اما در موقع لزوم می‌توانیم با صرف کمترین نیرو، نهایت فایده را ببریم به شرط آنکه بتوانیم از مفاهیم و استدلالهای کاملاً قابل فهم و قاطع استفاده کنیم تا بی‌چون و چرا بر مخاطب خود تأثیر بگذاریم. من انسانهای شریف و آبرومندی را دیده‌ام که بدرستی از محق بودن خویش اطمینان دارند اما فقط به علت آگاهی از ضعف بیانشان، به جای اینکه واکنشی نشان دهند منفعلانه اجازه می‌دهند مغلوب واقع شوند. چنین احساس ضعفی گاهی ناملایمات دیگری را نیز به همراه دارد؛ می‌تواند به عصبانیت و یا حتی خشم بینجامد. یکباره خونسردی خود را از دست می‌دهیم و یک مخالفت معمولی، به خصومتهای بی‌ثمری کشیده می‌شود.

***

آیا بهتر نیست، حتی در صورت داشتن عقیده‌های کاملاً مخالف، بتوانیم با جملات مؤدبانه و سنجیده تبادل نظر کنیم؟ و بی‌توجه به اهمیت موضوع مورد نظر، کاملاً به اندیشه‌ها و بیان خود مسلط باشیم؟ به این منظور باید خود را عادت دهیم تا معنی دقیق واژه‌ها را دریابیم و مفهومشان را در قالب جمله‌های موجز و روشنی بیان کنیم که ارتباط معنوی کاملی دارند. در یکی از فصلهای آینده، به بررسی این مطلب خواهیم پرداخت.

---

۱. به کتاب قدرت *اراده*، اثر همین نویسنده (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

۴. چگونه مخاطبان را جذب کنیم

براستی این خواستی بحق است که در هر گفتگویی بخواهیم به شیوه‌ای آبرومند و جذاب شرکت جوییم. عده‌ای حتی اگر موانعی راکه تأثیرپذیری بر سر راهشان می‌گذارد رها کنند باز براحتی از عهده آن بر نمی‌آیند. اگر مسئله‌ای را در حضورشان مطرح کنیم انگیزشی در آنها ایجاد نمی‌کند تا حتی تعبیر مورد نظرشان را بیان کنند. اگر اندیشه‌ای به ذهنشان خطور کند نمی‌دانند چگونه آن را بدرستی بیان کنند یا شرح و بسطش دهند.

چنانچه بخواهند درباره آنچه که دیده یا شنیده‌اند یا نمایشی، کتابی، فیلمی، ... صحبت کنند، اگر رشته کلام را بدست گیرند فقط توجه کوتاه و مختصری به آنها معطوف می‌شود چرا که گزارششان بی‌روح و عاری از وضوح و روشنی است. دانش و آگاهی آنها به اندازه‌ای محدود و ناقص است که بی‌وقفه مجبور می‌شوند در بارهٔ دو یا سه موضوعی صحبت کنند که شناخت دارند و بدین ترتیب مهر یکنواختی بر آنها زده می‌شود.

معذب بودنشان موجب می‌شود از ذوق و باریک‌بینی لازم به منظور تطبیق دادن خود با دیگری و قرار گرفتن در حد او برخوردار نشوند و نتوانند بینش انتقادی خود را معتدل، و شور و هیجانشان را با محیط یا شخص مخاطب سازگار کنند. زمانی که در طلب همدلی یا جلب توجه کسی هستند چون معاشرت با آنها کسل کننده است، بسختی از عهدهٔ انجام آن برمی‌آیند.

برعکس، افراد خوش برخورد و شیرین‌سخن پیوسته به محبوبیت و بویژه جذابیت خویش می‌افزایند. ثمرهٔ داشتن بیانی گیرا و جذاب، همچون هنر یافتن واژه‌های دلپذیر و مناسب هر فرد، توجهی ظریف یا توافقی ماهرانه است که در قدم اول به دوستی و همدلی می‌انجامد. حتی بدترین نقطه ضعفهای جسمی کسانی که با جذابیت صحبت می‌کنند، پوشیده می‌ماند. هر قدر فردی ناخوشایند باشد، فقط به کمک نیروی جاذبه بیانش و با پرورش صدا، تلفظ واژگان و ذهن خود می‌تواند مورد پسند، توجه و

ستایش قرار گیرد. زندگی اجتماعی (شرکت در جمع دوستان، مهمانی شام، ضیافتها، دید و بازدید و جمع خانوادگی...) ایجاب می‌کند که از تمام تواناییهای گفتاری برخوردار باشیم. در غیر این صورت به جای آنکه از آن لذت ببریم، احساس ناراحتی و خواری می‌کنیم تا آنجا که احساس می‌کنیم مایلیم از انظار پنهان شویم. بدین ترتیب فرصت ایجاد مناسبات و بدست آوردن یاران یا همکارانی را که ممکن بود بسیار مفید باشند از دست می‌دهیم، همچنین از جمع آوری اطلاعات زیاد و سودمندی محروم می‌شویم که در حین دیدن و شنیدن می‌توانستیم بدست آوریم.

چقدر می‌توانیم بیاموزیم حتی اگر با ساده‌ترین افراد بتوانیم گفتگو کنیم!

۵. تأثیر خوب گذاشتن

خوب صحبت کردن پیش از هر چیز، یعنی بر خود تأثیر گذاشتن، بر خودجوشی خویش غلبه کردن، خود را در طلب راستی و درستی موظف دانستن، خویش را به نهایت دقت و باریک‌بینی ملزم کردن و برای تشخیص معنی عبارتهای مورد نیاز کوشیدن. این همه به بروز پیامدهای مساعدی بر حالتهای ظاهری و چهره (بویژه نگاه) می‌انجامد و ویژگیهایی که «تأثیر مثبت» می‌گذارند کمک مؤثری به این مجموعه به شمار می‌آیند.

هنگام برخورد با افراد نخستین صحبتهای ما بی‌درنگ برداشت ذهنی او را نسبت به ما تعیین می‌کند. شخصی که روی سخنمان با اوست هر قدر هم نظر نامساعدی نسبت به ما داشته باشد باز در برابر شیوهٔ بیانی صریح و قاطع، بی‌تفاوت نمی‌ماند. گمان نمی‌کنم مبالغه آمیز باشد اگر بگویم از چنین بیانی ـ تقریباً به‌طور اجتناب‌ناپذیری ـ توجه، اعتماد و حتی لطف و خیرخواهی زاده می‌شود. بنابراین کسی که مسئولیت اداره کارکنان را به عهده دارد اگر با زیردستان رفتاری محترمانه در پیش گیرد، وجهه‌ای می‌یابد که مولد نظم بهتری است. بدین ترتیب می‌توانیم بگوییم تسلط بر گفتار، در هر

حرفه یا طبقهٔ اجتماعی، بر تواناییهای شخص می‌افزاید.

از سوی دیگر این شایستگی، راه را به روی حرفه‌های آزادمنشانه‌تر و پرسودتری می‌گشاید. آیا دلال، وکیل، سیاستمدار، بازاریاب، خریدار... افزون بر استعدادهای مبارزه‌جویانه (و برای بهره‌گیری کامل از آن) نباید پیوسته مهارت محاوره‌ای خویش را بکار گیرد، مهارتی که اساس ابزار کارش را تشکیل می‌دهد؟

اگر از هرجا که می‌گذریم یادگار خوبی بر جا گذاریم به مثابه یک برگ برنده باارزش است. نظر موافق مردمی که امروز هیچ‌گونه ارتباطی با آنها نداریم، ممکن است فردا دارای اهمیت غیرمنتظره‌ای باشد. پس بی‌آنکه ذره‌ای از عقیده یا آزادی خود چشم بپوشیم، شایسته است به کمک باریک‌بینی خود و با این دغدغه خاطر، اختلافهای جزئی را بیان کنیم. این کار ممکن است مانع بروز رنجش شود. آیا می‌توانید بی‌آنکه کدورتی ایجاد کنید، از برآوردن خواهشی سر باز زنید، پیشنهادی را رد یا به‌طور دوستانه‌ای در برابر سماجتها و اصرارها مقاومت کنید؟ اگر در موقعیتی قرار بگیرید که بخواهید میان دو تن از دوستان خود که موقتاً اختلافی دارند، میانجیگری کنید، آیا قادر خواهید بود راهی بیابید تا به هردو همدلی و محبت یکسانی را القا کنید؟ سراسر زندگی به چنین وضعیتهای ـ بسیار حساس ـ برمی‌خوریم که رفع آنها بدون دردسر و گرفتاری، با اطمینان از اینکه تأثیری عالی به جا گذاشته‌ایم، بسیار اهمیت دارد.

۶. نفوذ کردن در دیگران

توانایی نفوذ در فکر و وضعیت روحی اطرافیان، بسیار مطلوب است. می‌توانیم با تشویق، انگیزش یا سرزنشی، تأثیر بیانشان را متزلزل کنیم. اگر ظاهرمان متقاعدکننده باشد و از قاعده‌هایی پیروی کنیم که بنابر آنها گفتار همچون تلقین، در ذهن می‌نشیند، نزدیکان به مراتب راحت‌تر به حرفمان

گوش فرا می‌دهند. چه بسا بیانی ناشیانه موجب شود لطیفترین احساسات و صمیمیترین عاطفه‌هایمان نادیده گرفته شوند یا به اندازه کافی ارزشی برایشان قایل نشوند. با بردباری، آرامش و ثبات قدم بخوبی می‌توان اختلافهای دوستانه را حل کرد، اما برخورداری از این خصلتها مستلزم داشتن تسلط بر خویشتن و اعتماد به نفسی است که اطمینان از قدرت بیانی روان تشدیدش می‌کند. با اظهار جمله‌های بجا و مناسب می‌توانیم علت ماجرا را روشن یا بر نقطه حساس اشاره کنیم و تکرار این جمله‌ها ـ به شکلهای مختلف برای آنکه کسل‌کننده نشوند ـ به نوعی خردمندانه می‌تواند نافذ باشد.

می‌دانیم حالت روحی بیمار تا چه حد در نیروهای درمانگر او بازتاب دارد. اگر پزشک هنر قوت قلب و روحیه بخشیدن به بیمار را بداند پس از نخستین ملاقات معمولاً بهبودی نمایان می‌شود. ممکن است هیچ‌گاه کسی در کنار بستر شخصی فلج، تسکین رنجها و اضطرابهایش را آرزو یا تصویری رضایتبخش از شفایی زودرس را به وی تلقین نکرده باشد؟ پس هر قدر وضع بیمار نگران‌کننده و تشخیص پزشک منفی و بیمار بدبین و ناامید باشد، باز می‌توانید به او کمک کنید و لحظات خوشی را برایش فراهم آورید.

انسانهای مشوش، عصبی، ناآرام و مضطرب نیز بنابر شیوه‌ای که همیشه با آنها حرف می‌زنیم، واکنش نشان می‌دهند؛ در واقع همچون کسانی که به دلیل برخورداری از ارزشهای اخلاقی بسیار ضعیف، از قاعده‌های اجتماعی دور می‌مانند. آرامش بخشیدن به عده‌ای و به اندیشیدن واداشتن عده‌ای دیگر (با عبارتهای گویا و پرمعنی توسط کسانی که آگاهند) به معنای توانایی آفریدن تصویرهایی مناسب است.

۷. چگونه در حضور جمع قدرتمندانه سخنرانی کنیم

اجبار صحبت کردن در برابر جمعهای کم و بیش کثیر فقط برای افراد باتجربه

پیش نمی‌آید. هر کسی ممکن است، حتی صرفاً به عنوان شاهد، به دادگاه احضار شود و این یکی از هزاران وضعیتی است که در آن مزیت آرامش، ایجاز و روشنی بیان به نیکی آشکار می‌شود. در اکثر حرفه‌ها ناگزیر باید گزارشهایی را بازگو کنیم، به نمایندگی از گروهی صحبت کنیم، در انجمن، نظریه‌ای را ارایه دهیم، رویدادی، فنی جدید یا طرحی اجرایی را شرح دهیم و...

در هر انجمن یا اجتماع ساده، هیچ کس نمی‌تواند مدعی داشتن نقش مؤثری شود مگر بر پشتوانهٔ قدرت بیانی پرورش یافته و مطمئن متکی باشد.

امروزه ارتباطات در تمام شکلهایش و در زمینه‌های مختلف چون تبلیغات، بازاریابی یا اطلاع‌رسانی به‌طور یکسان از اهمیت والایی برخوردار است. سخنرانیها، مناظره‌ها، بحثهای عمومی در بارهٔ موضوعهای گوناگون (علمی، ادبی، هنری، سیاسی...) به کمک تمام انواع رسانه‌های گروهی رو به افزایشند. بدین ترتیب همواره از افراد بیشتر و بیشتری برای سخنرانی در جمع دعوت می‌شود. آنها در این کتاب برای چیره شدن اصولی بر نخستین دلهره‌های اجتناب‌ناپذیر آغاز کار، راهنماییهای لازم را می‌یابند.

در واقع هر قدر هم کم به موضوع تسلط داشته باشیم، اگر بتوانیم آرامش خود را حفظ کنیم، به همان راحتی که برای گروهی کوچک صحبت می‌کنیم می‌توانیم در برابر هزاران نفر نیز سخن بگوییم. پس از آنکه کمی عادت کردیم، سخنرانی بزودی به یک بازی تبدیل می‌شود. به یک تمرین عالی برای دقت، هماهنگی اندیشه‌ها و مهار خویشتن.

بجز سخنرانی یا مناظرهٔ تلویزیونی، همیشه گفتگوهای کوتاهی در زندگی روزمره پیش می‌آید که به هیچ‌وجه نمی‌توانیم از بیانشان طفره رویم، وانگهی دیگر هیچ کس نباید در چنین مواقعی معذب و هراسان شود. حتی کسانی که هرگز در جمع کلامی نگفته‌اند با بکارگیری رهنمودهایی که در فصلهای آینده عنوان می‌شود، می‌توانند در هر موقعیتی بی‌درنگ رشته کلام را بدست گیرند.

فصل دوم

نخستین تمرینهای بازآموزی

۱. بر خودجوشی کلامتان تسلط یابید

پیش از آنکه به بررسی و تمرین روشهای گوناگونی بپردازیم که به شیوایی و رسایی کلام کمک می‌کنند می‌توانید از همین لحظه بسرعت، شیوهٔ بیان کنونی خود را بهبود بخشید. نخست باید **خردمندانه بکوشید** اختیار آنچه را به زبان می‌آورید، بدست گیرید. برای آنکه بتوانید مطابق میلتان صحبت کنید در ابتدا تمام نمودهای کلامی خود را، به اراده‌تان واگذار کنید: به این منظور، مراقب و مقید باشید تا هر انگیزشی برای بیانی خودجوش را در خود سرکوب کنید، یعنی حرفهایی که همهٔ ما، هنگامی‌که دستخوش احساسات و انگیزشها می‌شویم، به زبان می‌رانیم و آمادگی می‌یابیم تا به یاوه‌گویی خودجوشانه‌ای، تن دهیم. نباید حیران و شگفت زده شویم، باید از اصطلاحهای باب روز که وسوسه می‌شویم در هر موردی بکار بریم، خودداری کنیم و از هر زیاده‌گویی که ناشی از هیجان یا خیالپردازی است، بپرهیزیم.

هنگامی که احساس می‌کنید نیازی به حرف زدن نیست، خود را ملزم به گفتن ندانید و مراقب باشید فقط نکات مهم را بازگو کنید. اگر با آدم پرحرفی سروکار دارید، اجازه ندهید وقتتان را تلف کند. با متانت و آرامش صحبت کنید، حتی اگر با لحن تندی مورد خطاب قرار گرفتید، صدایتان را بلند نکنید و واکنشی تند و نسنجیده نشان ندهید.

شما، تا همینجا، پیشرفت شایان توجهی حاصل کرده‌اید چراکه این تلاش

برای مهار خویشتن به شما اجازه می‌دهد تا مراقب باشید هیچ کلام ناخواسته و نامعقولی را به زبان نیاورید. این تلاش بازدارنده هر قدر هم که عجیب به نظر آید اعتماد به نفس شما را بسرعت افزایش می‌دهد، سه یا چهار روز کافی است تا به آن پی ببرید.

به علاوه مزیت بزرگی است چنانچه بتوانید از هر آنچه که دستگاههای غیرارادی (مانند تنفس و گردش خون) شما را مختل می‌کند بپرهیزید: مثلاً از خوراکیهای محرک (الکل، شکر، قهوه، چای، مواد گوشتی بیش از اندازه) و همنشینی با افراد ناآرام و عصبی، بحثهای بی‌فایده دوری کنید. بکوشید همیشه خود را در حالت روحی آرام، متمرکز و هشیار حفظ کنید.

شما هر قدر هم کمرو باشید باز دوستان نزدیکی دارید که در کنارشان احساس ناراحتی و خجالت نمی‌کنید. سعی کنید با همین نزدیکان، احساسات خود را در میان بگذارید، واژه‌های دلخواهتان را انتخاب کنید، جمله‌هایتان را با دقت بسازید. از بیان جمله‌های **نسنجیده** که ناخواسته به زبان می‌آید، خودداری کنید. در صورت نیاز، عبارت سنجیده و بدون اشتباه دستوری دیگری را جایگزین آن کنید. مطمئن شوید که هر جمله‌ای که ادا می‌کنید به‌طور دقیق بیانگر تفکر شماست و از منظور و مقصود شما فراتر نمی‌رود یا آن را تحریف نمی‌کند. بکوشید قبل از سخن گفتن، تأثیر احتمالی کلامتان و برداشت حاصله از مفهوم آن را ارزیابی کنید.

ممکن است در روزهای نخست این همه در نظرتان دشوار و حتی کسل‌کننده باشد. در واقع هر بار که بخواهیم عادت سنجیده‌ای را جانشین عادتی ناخواسته کنیم همین وضع پیش می‌آید. به امید اینکه دورنمای پیشرفت ـ و نتیجه سعادت‌بار آن ـ لحظه‌ای از ذهنتان دور نشود و این تلاش را سهل و آسان بدانید.

خودداری از بروز انگیزشها، برابر است با حس داشتن یک «واحد» نیروی روانی در خود. پس اگر چند روز دیگر تلاش خود را ادامه دهید می‌توانید آمادگی بیشتری برای شجاعانه صحبت کردن، در خود حس کنید. از همین

لحظه تصمیم بگیرید دیگر هیچ‌وقت در مواقعی که برای جسور بودن احساس تردید و دودلی می‌کنید، خود را پنهان نکنید. چگونه بر این احساس بازدارنده که ما را هراسان می‌کند، چیره شویم؟ با «مرور ذهنی» پی‌درپی هرچه که می‌خواهید **شجاعانه** بازگو کنید. در خلوت خود، تمام انگیزه‌هایتان را برای شناساندن دیدگاه خود، برای سؤال کردن، برای اعتراض کردن یا رد کردن در ذهنتان مرور کنید. این اندیشه را ملکه ذهنتان کنید: **کوچکترین خطری شما را تهدید نمی‌کند و می‌توانید با مخاطب خود صحبت کنید.** با خود تکرار کنید که حداقل با یک امتیاز به گفتگو پایان می‌دهید: یعنی با یک عمل شجاعانه، قاطعیت خود را پرورش داده‌اید. در ابتدا تجسم کنید چگونه می‌خواهید نظرتان را بازگو کنید. از پیش مصمم باشید چنانچه مورد اعتراض قرار گرفتید، آرامش خود را حفظ کنید و سرسختانه پافشاری کنید. برای یک هفته این تمرینها را هر روز انجام دهید، در صورت نیاز ـ اگر فرصتی دست داد ـ چند بار در روز تکرار کنید. این نکته بسیار مهم است هنگامی که برای نخستین بار ـ با وجود دردسرها و تردیدهایتان ـ موفق شدید، از آن به بعد برایتان آسان خواهد شد.

۲. قاطعانه برخورد کنید

حتی کم‌جرأت‌ترین افراد نیز شجاعتی نهفته دارند، همچنان که افراد کمرو جسارتی بالقوه. به همین دلیل است که می‌بینیم شخص مردد، ناگهان رفتاری قاطع در پیش می‌گیرد و به جای آنکه تسلیم شود مقاومت می‌کند، جسور می‌شود و حتی از مرز بی‌باکی کسانی که پیش از این او را به چشم ضعیف یا کمرو نگاه می‌کردند نیز فراتر می‌رود.

چه اتفاقی افتاده است؟ بر حسب تصادف، الگویی، شوری، کتابی یا حرفی شراره‌ای بر افروخته و به موجودیتهای بالقوه و نیروهای نهفته در ژرفای ناهشیاری شخص به خواب رفته، زندگی بخشیده است.

الف) خودتلقینی

به همین دلیل خودتلقینی[۱] به صورت تأییدی، هنگام سخن گفتن برای کسب اعتماد به نفس، نقش بسزایی دارد. هیچ کس از تواناییهای بالقوه و نیروی روانی بی‌بهره نیست. با خودتلقینی این نیروها را فعال و آنها را به خصوصیتی پویا تبدیل کنیم.

در زمینهٔ مورد نظر ما دو شیوهٔ خودتلقینی از همه مؤثرترند که یکی از آنها عبارت است از دادن دستورهای مثبت به خویش با صدای بلند در این حال شخص می‌تواند مطابق میلش قدم بزند و سر و دست خود را هنگام گفتن تکان دهد، یا روی یک صندلی راحتی در نهایت آسایش، استراحت کند و به مرکز یک پارچ پر از آب خیره شود. از آنجا که نحوه انجام آن اهمیتی ندارد، هرکس می‌تواند شیوهٔ خاص خود را پیدا کند.

در صورتی که نتوانیم با صدای بلند به خود تلقین کنیم، می‌توانیم با تکرار عبارتها در ذهن به نتیجه برسیم، اما به مراتب ترجیح دارد که صدای خود را بشنویم و در حد توان تمام شور و حرارت و ارادهٔ خود را بکار گیریم. اما در مورد عبارتها، هر کس باید به میل خود و با توجه به نیازهایش آنها را ترکیب کند. برای راهنمایی، چند نمونه را ذکر می‌کنیم:

- *من دیگر خجالت نمی‌کشم، و هنگام صحبت کردن عصبی نمی‌شوم. من در هر موقعیتی کاملاً راحت خواهم بود.*
- *اراده من راسخ است، من می‌توانم و می‌خواهم با همه با لحنی مطمئن حرف بزنم.*
- *من در همه جا و با همه کس براحتی صحبت می‌کنم.*
- *مخاطب من، در هر مقام اجتماعی که باشد، من در برابرش رویین‌تنم، و در هر جمعی راحت هستم.*

---

۱. به کتاب همین نویسنده: قدرت خود*تلقینی* (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

- *من کاملاً به احساساتم مسلط* هستم.
- شیوه *بیان من هر روز روانتر و روشنتر می‌شود.*

خواننده می‌تواند هر عبارت را در یکی از روزهای هفته تمرین کند و بدین ترتیب، به‌طور متناوب، هر یک (یا عبارتهای دیگری که انتخاب کرده) را تکرار کند. مدت زمان هر جلسه در ابتدا پنج دقیقه و بعد حداکثر نیم ساعت است. با کوچکترین نشانه خستگی تمرین را متوقف و عبارت را همزمان با شروع بازدم بیان می‌کنیم.

ب) نگاه شما

می‌دانیم که حالتهای روانی بی‌درنگ در چهرهٔ شخص منعکس می‌شوند و این همان چیزی است که مورد توجه فیلسوفهایی چون ویلیام جیمز و روان‌شناسهایی چون پیر ژانه قرار گرفته است. مرحلهٔ دوم از چهار مرحلهٔ خواب مصنوعی حالتی است به نام «خلسه»[1]. در این حالت چهره شخص بی‌درنگ احساساتی را بروز می‌دهد که با حالتی که به او تحمیل شده یا کاری که باید انجام دهد، کاملاً ارتباط دارد.

این مسئله یکی از عملکردهای ناهشیاری را آشکار می‌کند که می‌تواند برایمان مفید باشد. بکوشید به نگاه خود حالتی آرام، قاطع و مصمم بدهید تا چشمهای شما حالت روحی فردی مطمئن و البته عاری از دشمنی و تهاجم را بیان کند. بدون شک و تردید به صورت کسی که با او در حال صحبتید، بنگرید. مرکز دامنهٔ دید خود را در بالای بینی او میان دو چشمش در نظر بگیرید. مراقب باشید هنگام صحبت کردن حالت مبارزه‌طلب یا گستاخ نداشته باشید و در عوض کمی لحن محافظه‌کارانه و سنجیده بکار ببرید. سعی کنید تا حد امکان کمتر پلک بزنید و حالت چهره‌تان، خونسرد و آرام

۱. که بسیار به‌ندرت مشاهده می‌شود وبرخلاف عقیدهٔ برخی از نظریه‌پردازان برجسته بسیار متداول نیز است.

باشد. همچنین می‌توانید در جلسه‌های نخست به محض اینکه با این شیوه به کسی خیره شدید، در ذهن با خود بگویید: «*شما قادر نیستید، نه بر اعصاب من، نه بر تخیل من و نه بر داوری من تأثیر بگذارید*» یا اینکه «*من به کسی اجازه نمی‌دهم بر من تأثیر بگذارد.*» همین که صحبت شما به پایان آمد و نوبت به شنیدن رسید، ارتباط دیداری را قطع کنید تا بتوانید راحت‌تر تمرکز و برای جواب خود طرح‌ریزی کنید.

ج) ظاهر شما

مجموعهٔ شخصیت شما باید چنان آراسته باشد که در همان گام نخست، احساس اعتماد به نفستان را القا کند: پوشاک مناسب و برازنده، حذف حرکات اضافی سر و دست یا حالتهای عصبی ناخواسته، حالت بدن کاملاً صاف، بدون خمیدگی یا سختی و کشیدگی عضلانی، رفتاری متین و موقر.

همچنین مراقب باشید هیچ چیز نظم تنفسی شما را بر هم نزند و اگر بر حسب اتفاق احساس ناراحتی می‌کنید، چندین بار همراه با انبساط کامل ریه‌ها از ابتدا تا انتها، نفس عمیق بکشید.

د) پافشاری

همین که طی چند روز ـ یا برای کسانی که آمادگی کمتری دارند، چند هفته ـ به تمرین نکات یاد شده پرداختید، قدم بعدی را بردارید و کلامتان را چون وسیله‌ای برای نفوذ در دیگری تلقی کنید. سرسختی و پافشاری خود را ابراز کنید. در صورت لزوم از عقیده خود دفاع کنید یا تلاش کنید عقیدهٔ دیگری را تغییر دهید. این مراحل را چندین بار به شکلهای گوناگون تکرار کنید. تمام دلایل موجود را با آرامش و نزاکت، اما با لحنی حاکی از **ایمان و اعتقاد**، مطرح کنید.

هیچ‌گاه در برابر مقاومت حریف، ابراز خشم نکنید و به او نشان دهید که

مطمئن هستید بزودی تغییر عقیده خواهد داد. هنگامی که دیگر دلیل موجهی باقی نماند، گفتگو را خاتمه دهید و سپس بیندیشید چرا مورد اعتراض قرار گرفتید و دلایل دیگری برای دفاع جستجو کنید. در این لحظه، برتری یافتن در بحث چندان مهم نیست، نکته اصلی این است که اعتمادتان را به توانایی خود برای «پایداری» در سخنرانی در جمع، تقویت کرده‌اید.

***

پس از آنکه از مجموعه خودتلقینیهای قبلی، تمام نتیجه‌های مورد نظرتان حاصل شد، خود تلقینیهای زیر را بکار ببرید تا گرایشی برای تأثیر بر دیگران، در خود بوجود آورید.

- *من مصمم هستم قدرت متقاعد کنندگی کلامم را پرورش دهم.*
- *من از برخورد با افرادی که به بانفوذ بودن و داشتن اعتماد به نفس مشهورند، لذت می‌برم.*
- *من در برابر رفتار تهدیدآمیز خودپسندان، افراد پریشان و برانگیخته و بی‌اختیار آرامش کامل خود را حفظ می‌کنم.*
- *من با همه دلیرانه حرف می‌زنم و این، همه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.*
- *من در مقابل همه احساس قدرت و اطمینان خاطر می‌کنم.*
- *من به‌تمام گفته‌هایم در نهایت آزادی اندیشیده‌ام و بروشنی آنها را ادا می‌کنم.*
- *من بیش از شما مقاوم هستم.*

من از روی تجربه[۱]، اطمینان دارم که چنین خودتلقینیها نه تنها برای کسانی که آنها را مرتب تکرار می‌کنند مؤثر واقع می‌شود، بلکه بر اشخاصی که با این افراد سروکار دارند نیز تأثیر می‌گذارد. (ارتباط روانی)

پس اگر در نظر دارید با شخصیتی ملاقات کنید که تا به امروز شما را تحت تأثیر قرار می‌داده، او را - با تمام جزئیات ممکن - مجسم کنید و شیوهٔ

۱. به کتاب *تأثیر از فاصله* نوشته همین نویسنده مراجعه کنید (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس)

برخوردش را با خودتان، همان‌گونه که دلخواهتان است، چندین بار نیرومندانه به او القا کنید.

۳. درست جمله سازی کنید

برای آنکه دیگران براحتی منظور شما را دریابند و بتوانید بروشنی آن را بیان کنید، بی‌وقفه از هر گرایشی که موجب فراموشی اصل اولیه جمله سازی می‌شود پرهیز کنید؛ یعنی همان اصلی که جمله از یک فاعل، یک فعل و یک مسند تشکیل می‌شود. بدین منظور خود را عادت دهید تا بدرستی افکارتان را مشخص و مرتب کنید تا وقتی که آنها را بیان می‌کنید بی‌درنگ برای همه قابل فهم باشند. همچنان که روزنامه می‌خوانید، در ذهنتان، موضوعات روز را تفسیر کنید. به این ترتیب شما می‌توانید تأثیر و واکنشی را که از مطالعه مقالات در شما بوجود می‌آید به مراتب واضحتر احساس کنید. بسیار خوب! افکار خود را کلمه به کلمه شرح دهید. نهایت تلاش خود را مصرانه بکار گیرید تا واژه‌ها و عبارتهای لازم را برای بیان دقیق و امین افکارتان، بیابید.

اگر برای مثال بتازگی مطالعه فصلی از یک رمان را تمام کرده‌اید، محتوای داستان و رویدادهای ناگهانی آن را برای خود خلاصه کنید، دقیقاً همان‌طور که اگر می‌خواستید در برابر یک جمع صد نفری شرح دهید. سپس در حالی که در ذهن خود هر اندیشه و مفهومی را که به شما القا کرده، با عباراتی یادداشت می‌کنید، آن را بیان کنید.

در طی روز، چنانچه شاهد صحنه‌ای غیرعادی و جالب توجه هستید، نوعی روایت کوتاه، موجز و بسیار مرتب، از ابتدا تا انتهای آن نقل کنید. این کار نه تنها مهارتهای گفتاری شما را پرورش می‌دهد بلکه موجب افزایش دقت، تقویت حافظه و در نتیجه هشیاریتان می‌شود.

این تمرین را می‌توانیم به شکلهای گوناگون انجام دهیم و چه بهتر آنکه با این تمرین آن را کامل کنیم: شب هنگام، پیش از خواب، اتفاقها و حالتهای

خود را در طی روز، مو به مو یادداشت کنیم و هر نوع اتفاقی را که به خاطر می‌آوریم با جمله‌های درست بنویسیم. پس از آن به کارها و برنامه‌هایی که برای روز بعد در نظر داریم بیندیشیم و بروشنی برنامه فردا را مشخص کنیم.

چنانچه به بیان جمله‌های درست و کوتاه عادت کرده باشید، زمانی که گفتگویی سرگیرد که درباره‌اش شناخت ندارید یا سؤالی مطرح شود که از پیش برایش آمادگی ذهنی ندارید، دیگر مشوش نخواهید شد. برای نمونه شما اینطور جواب خواهید داد: «این موضوع کاملاً برای من تازگی دارد» یا «چنین پیشنهادی را پیش بینی نمی‌کردم» یا «من دربارهٔ این مسئله، شناخت کافی ندارم» یا جمله‌هایی مشابه.

همچنین اگر در حضور شما دربارهٔ امور یا دانشی ورای آگاهی شما صحبت می‌کنند، در همان لحظه آنچه را که می‌آموزید، خلاصه کنید. هر قدر روشنتر شرح دهید یقیناً به همان نسبت حافظه شما نیز بهتر ضبط خواهد کرد. در فرصت بعد شما هم می‌توانید به نوبه خود دربارهٔ این موضوع اظهار نظر کنید.

در تمام این موارد، هنوز بهتر است نگران زیبایی و ظرافت جمله‌ها نباشیم. ما هنوز در مرحله دستیابی به اعتماد به نفس و روشنی کلام هستیم. همچنین باید عبارتهای پرلاف و گزاف، لفظ قلم حرف زدن، واژه‌های نامتداول و هر اصطلاحی را که براستی جا نیفتاده است کنار بگذاریم.

۴. شنونده خوبی باشید

کودکی که در میان افراد فرهیخته پرورش یافته از همان آغاز بدرستی زبان می‌گشاید. او ناخودآگاه از اطرافیان خود تقلید می‌کند و گفتار او، بازتاب محیطش است. همه ما، تحت تأثیر سخنان اطرافیان هستیم. در این مورد هم همچون هزاران مفهوم دیگر «آنچه از راه ذهن وارد می‌شود، به کمک عضله‌ها خارج می‌شود.» دهان ما خودبخود، از آنچه گوشمان می‌شنود

پیروی می‌کند. از این پدیده خودبخودی نهایت استفاده را بکنید و به کسانی که قدرت بیان خوبی دارند بدقت گوش فرا دهید. به دنبال فرصت باشید تا از این راه حافظه شنیداری خود را تربیت کنید. به همین منظور، شرکت در همایشها، جلسه‌های سخنرانی، نمایش کمدی و تراژدی برجسته ادبی، موعظه‌ها، خطابه‌های دفاعیه، مناظره با خطیبی ارزنده و... بسیار عالی است. بی‌آنکه درصدد حفظ یا تجزیه و تحلیل کردن مفهوم شنیده‌هایتان باشید، منفعلانه ضبط می‌کنید و ناهشیاری شما سایر کارها را انجام می‌دهد.

پس از آنکه سخنرانی چندین شخصیت را شنیدیم کمابیش می‌توانیم قاطعانه از گروه خاصی از سخنرانها یا شیوه بیان مشخصی پیروی کنیم، این گرایش، نشانگر وجود وجه تشابه، همانندی یا اشتیاقی نسبت به قابلیتی مطلوب، استعدادی همسان یا حداقل «شیوه‌ای» مشابه شیوهٔ الگوی برگزیده است.

اشتیاق که عبارت است از میل سرشار و عمیق دستیابی به آنچه مورد ستایش ماست، به تنهایی محرک بسیار مؤثری است که امکانات ناچیزی را که فعلاً در اختیار داریم، به فعالیت وا می‌دارد و پرورش می‌دهد و حتی بیشتر اوقات می‌تواند امکانات جدیدی بیافریند.

۵. به معنی دقیق واژه‌ها دقت کنید

برای آنکه بتوانید بدرستی فکر خود را بیان کنید لازم است از دو سرچشمه مهم برخوردار باشید:

- در اختیار داشتن دامنه وسیعی از واژگان
- دانستن معنی درست و دقیق هر واژه تا بتوانید آگاهانه آنها را در جای مناسب بکار ببرید، نه اینکه واژه‌های دیگری را بکار برید که معنای همانند و نه یکسان دارند.

برای مثال بیشتر اوقات می‌شنوید که می‌گویند: «امروز حالم بی‌اندازه

خوب است» یا «این هنرپیشه بی‌اندازه خوب بازی می‌کند»... در صورتی که شایسته است قید «فوق‌العاده» را جانشین «بی‌اندازه» کنیم. شما هم به کمک فرهنگ لغت می‌توانید به معنی دقیق آن واژه‌ها پی ببرید.

بنابراین هیچ‌گاه، تا از معنی دقیق واژه‌ای مطمئن نشدید، آن را رها نکنید. هنگام مطالعه، زیر هر یک از این واژه‌ها را خط بکشید یا اگر شنیدید، آن را یادداشت کنید و بیشتر از واژه نامه کمک بگیرید. بدین ترتیب وقتی به روزنامه نظری می‌اندازید لازم نیست این کار را بدقت انجام دهید، زیرا دقت شما نسبت به واژه‌ها دیگر بخوبی حساس شده است. اما برای آنکه براستی واژگان خود را غنی سازید هیچ چیز به اندازه مطالعه رساله‌ای در بارهٔ مسائل روزمره یا اثری فنی (اما قابل فهم) درباره موضوعهای دقیق، مفید نیست.

آموختن عبارتی که برای شما تازگی دارد بی‌درنگ توجهتان را به کلمه‌های دیگری با آهنگ مشابه جلب می‌کند. این جمله را در نظر بگیرید: «این آهنگسازان جوان به روش پلی‌فونی استاد خود وفادار هستند.» شما با کلمه پلی‌فون مواجه شده‌اید. آیا کلمه‌های دیگری می‌شناسید که این کلمه یادآورشان باشد؟ بدون شک کلمه‌های تلفن، فونوگراف، سمفونی... احتمالاً، فونولوژی و فونتیک را نیز شنیده باشید. این فهرست را یادداشت کنید و به معنی دقیق هر کلمه پی ببرید. بدین ترتیب شما موفق می‌شوید به کمک تجمع اندیشه‌ها، مفهوم عمومی واژه‌هایی را که فراموش کرده‌اید، تصریح کنید.

وقتی استفاده از مادهٔ ضدعفونی‌کننده‌ای را برایتان تجویز می‌کنند، کاملاً متوجه اصل قضیه می‌شوید، با این همه اگر واژه‌های عفونت، عفونت عمومی، عفونت‌زدایی را بررسی کنید، مفهوم روشنتری از آن در می‌یابید.

چنانچه به کلمه‌ای توجه کافی کنیم جایگاه آن را در حافظه قویتر کرده‌ایم. شکل ترسیمی و بعد توازن صوتی هر واژه را بخوبی ملاحظه کنید. مفهوم و محتوای هر واژه را مجسم کنید. در پایان چندین جمله را که در آنها این کلمه‌ها در جای درستشان قرار دارند در نظر آورید. همچنین می‌توانید

ساختار جمله را تجزیه کنید، ریشه واژه‌ها، پسوندها و پیشوندها را مشخص کنید. ممکن است در ابتدا این کار کوچک را ناخوشایند پندارید، اما طولی نمی‌کشد که به آن علاقمند می‌شوید و بتدریج جذابتر و آسانتر می‌شود. همین که به راز صدها عبارت متداول پی بردید، دیگر عبارتی پیدا نمی‌کنید که فوراً عبارتهای شناخته شده را برایتان تداعی نکند.

۶. خویشتن‌شناسی

اساس هر پیشرفت شخصی عبارت است از نوعی خود بازبینی. به کمک کارنامه‌ای که امکان شناخت کمبودهایمان را میسر می‌کند می‌توانیم آنها را خیلی زود جبران کنیم. یک یا دو بار در ماه، پیشرفتهای حاصله و همچنین مواردی را که برای تحقق یافتن باقی می‌مانند ارزیابی کنید. امکانات گفتاری خود را بدقت بررسی کنید، هنگام صحبت کردن به سخنان خود گوش دهید و نقاط ضعف خود را یادداشت کنید. این فهرست شما را در این آزمون راهنمایی می‌کند:

الف) تأثیرپذیری

تاکنون دیده‌ایم که چگونه می‌توانیم با تأثیرپذیری مبارزه کنیم. اگر بشدت گرفتار این اختلال هستید، به کمک نرمشهای سوئدی، فراخی قفسهٔ سینه و تنفس عمیق خود را میسر و به کمک پیاده‌روی، ماساژ و تغذیه متعادل و متناسب جریان خونتان را تنظیم کنید.

از سوی دیگر منطقی باشید. آیا فکر اینکه آرامشتان می‌تواند به تأثیرپذیری و نوع احساستان در حضور فلان یا بهمان شخص بستگی داشته باشد، هشیاریتان را برآشفته نخواهد کرد؟ آیا می‌پذیرید در مقابل سر و صدا، رفتاری طعنه‌آمیز، کنایه‌ها، نگاههای متکبرانه، خشمناک یا تمسخرآمیز، حساس و زود رنج باشید؟ بسیار خوب شما می‌توانید در برابر این همه

بی‌تفاوت بمانید به شرط اینکه خوب در ذهن خود حک کنید که از روزی که رودرروی تمام این برخوردها، با آرامشی قاطع بایستید، دیری نمی‌پاید که توجه و اهمیت بیشتری نسبت به شما ابراز می‌کنند و شما را راحت می‌گذارند. شما نمی‌توانید این آرامش را یکشبه بدست آورید، اما کاری که از امروز می‌توانید انجام دهید این است که صورت ظاهری آن را به خود تحمیل کنید.

به این مرد که از خشم سرخ شده، فریاد می‌زند، چشمهایش را براق می‌کند، داد و فریاد می‌کند و مشت بر میز می‌کوبد خوب نگاه کنید: چون نمی‌تواند بر خودش مسلط باشد، به نظرتان مسخره خواهد آمد. در جامعه از چنین افرادی که موجب شرمساریتان می‌شوند و از این کار لذت می‌برند، بپرهیزید و به خود بگویید که حماقت با آنها عجین است چرا که به ظاهر جز چنین دستاویزهای بی‌ارزشی، وسیلهٔ دیگری برای جلب توجه در اختیار ندارند. انسان ممتاز جامعه کاربرد شوخی و تمسخر را خوار می‌شمارد و افراد مؤدب همواره از رنجاندن دیگران می‌پرهیزند بخصوص اگر احساس کنند که او از جواب دادن و دفاع کردن از خویش عاجز است.

ب) زودرنجی

فرد زودرنج همین که تصور کند از میان آنچه به او می‌گویند، انتقادی بجا یا نابجا، به او نسبت داده شده، دگرگون می‌شود و به این ترتیب عدم اعتماد به نفس و نگرانی مفرطی را ابراز خواهد کرد که از مورد تصدیق قرار نگرفتن ناشی می‌شود. انسان میانه‌رو که یقین دارد سزاوار احترامی در خور خویش است، در حد متعادلی از انتقادها نگران می‌شود. اگر موردی پیش آید، بیطرفانه اشتباهاتش را می‌پذیرد چرا که به هیچ وجه ادعای کمال نمی‌کند. پس زودرنجی ـ که همیشه با مقداری عصبانیت نیز همراه است ـ به‌طور کلی بر وجود اعتقاد (گاهی نادرست) به احساس حقارت و نگرانی از مخفی

نگه‌داشتن آن گواهی می‌دهد. فرض کنید به پهلوانی یا یک قهرمان ورزشی بگوییم که ضعیف و رنجور است، یا مردی را که آشکارا فعال است تنبل بخوانیم ... هر دو این داوری را بسیار مسخره خواهند یافت، به آن اهمیتی نخواهند داد و از ته دل به آن خواهند خندید.

به یقین چنانچه بشنویم دربارهٔ ما بد داوری کرده‌اند، متأسف خواهیم شد اما باید بدانیم که گاهی ذهنی درخشان و ممتاز نیز ممکن است مرتکب اشتباه شود و بناحق داوری کند. نباید توقع داشته باشیم که همه بتوانند در حق ما، نهایت عدل و انصاف را بجا آورند.

بنابراین با حفظ آرامش، پذیرای داوریها باشیم و بنا بر سازگاری و انطباقی که با واقعیت دارند یا سطحی و عجولانه بودنشان، به آنها اهمیت دهیم. زودرنجی بیش از حد به یقین مانع حرف زدن می‌شود و آرامش، خونسردی و حضور ذهنمان را برهم می‌زند. از سوی دیگر فرساینده واقعی دستگاه عصبی بشمار می‌آید. پس لازم است هر چه زودتر بر این ضعف چیره شویم.

ج) تحریک‌پذیری

در اینجا منظور از تحریک‌پذیری، هر میل و گرایشی است به گنگ و مبهم سخن گفتن، بی‌آنکه به اندازهٔ کافی به معنی و مفهوم گفته‌هایمان فکر کرده باشیم. از تعجب فریاد کشیدن در برابر هر شگفتی ناچیز، بازگو کردن خودجوشانه هرچه که به ذهنمان می‌رسد، پرداختن به شرح و تفصیل یا داوریهای همیشگی و تکراری و... و هر شکل دیگری از تحریک‌پذیری کلامی. این اهمال و بی‌قیدی علاوه بر اینکه موجب بی‌لیاقتی و همچنین بروز بغض و کینه می‌شود، از کسی که بر آن چیرگی نیابد نیز، سلب اختیار و اقتدار می‌کند.

تحریک‌پذیری ـ به دلیل اتلاف نیروی عصبی منتج از هر تحریک

موفقیت‌آمیز[1] ـ بر پرورش اعتماد به نفس تأثیری منفی دارد و همچنین دال بر وجود یک کاستی جدی در توانایی تمرکز ذهنی است. همین که بخواهیم در جمعی، قاطعیت کلام یا میزان مهارت در متقاعد کردن دیگران را بسنجیم، می‌بینیم اکثر افراد پرحرف بی‌درنگ مشوش می‌شوند. چند جمله مؤثر به منظور رد عقاید یا سرزنش آنها می‌تواند از تواناییهایشان بکاهد.

بعد از گرفتن تصمیمی قاطع برای رفع این ضعف، باید بکوشیم تا با دقت و مراقبت آن را ریشه‌کن کنیم. این تمرین به تقویت اراده نیز کمک می‌کند. سه چهارم لیوانی را از آب پر کنید و در برابر چشمهایتان بگیرید. دستهایتان را کاملاً کشیده و بدون حرکت نگه دارید به‌طوری که سطح آب کمی نوسان داشته یا بدون نوسان باشد. کمال مطلوب وقتی است که سطح آب کاملاً ثابت بماند.

د) نبود نظر و اندیشه

نبود نظر و اندیشه، عامل سکوت افرادی است که نمی‌توانند داوطلبانه در بحث و گفتگو شرکت کنند. کم‌سوادی، کند ذهنی، تخیل ضعیف از علل آن به‌شمار می‌آیند. با مطالعهٔ فصل سوم کتاب حاضر، همه می‌توانند به جبران این کاستیها برآیند، اما از همین حالا این تمرین بسیار ساده، به تنهایی نتیجه‌های خوبی به بار می‌آورد.

دانش شما، هرقدر محدود باشد، به یقین چیزی برای پربار کردن یک گفتگو دارد یا دست کم به شما امکان شرکت در بحث را می‌دهد. پس موضوعی را انتخاب کنید که درباره‌اش اطلاعات کم و بیش گسترده‌ای دارید و به سؤالهای زیر به‌طور کتبی جواب دهید:

ـ من دربارهٔ این موضوع چه می‌دانم؟

---

۱. به کتاب قدرت *اراده* از همین نویسنده (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

ـ چرا و چقدر اهمیت دارد؟
ـ مورد توجه کدام گروه از افراد قرار می‌گیرد؟
ـ چگونه می‌توانم درباره‌اش بیشتر بدانم؟
ـ چیزی را فراموش نکرده‌ام؟

درباره هر سؤال بدقت بیندیشید، تحقیق کنید و در حافظه‌تان جستجو کنید. در نتیجه، سیلی از اندیشه‌ها جاری می‌شوند و نرمش مکانیسمهای مغزی خود را حس خواهید کرد.

ه) صدای ضعیف یا بسیار زیر

غالباً برای مشکلات آوایی، یک علت اندامی وجود دارد، مثلاً ورم لوزهٔ حلقی. پس بهتر است قبل از هر اقدام به یک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنیم. پس از تشخیص، دیگر همه چیز به تلاش و پشتکار شخص بستگی دارد. در ابتدا بکوشید تا طنین آوایتان را به آهنگی متوسط برسانید. تمرین آواز نیز در این زمینه بسیار عالی است. کمی جلوتر فصلی را به آموزش تواناییهای صوتی اختصاص داده‌ایم.

و) تلفظ نامشخص

پیش از بکارگیری تمرینهای خاصی که کمی بعد توصیه خواهیم کرد، به‌آرامی صحبت کنید و بدقت تمام حروف بی‌صدا را تلفظ کنید.

فراموش نکنید که هر تلاشی در راه تکمیل قدرت بیانتان، از طریق پایداری نفوذ اراده راسختان بر دستگاههای خودبخود، به شکلی غیرمستقیم، اعتماد به نفستان را تقویت خواهد کرد.

۷. اکنون آموخته‌هایتان را بکار گیرید

بکار بستن آموزشهای این فصل برای شروع بهبودیِ بسیار محسوس، کافی

است. اگر خواستار پیشرفتی سریع هستید، بارها و بارها همه این راهنماییها را بخوانید، تمام نکات را بدرستی رعایت کنید و بخصوص از هیچ فرصتی برای بکارگیری صلاحیتها و قابلیتهای جدیدی که در حال فراگیری هستید، غافل نشوید.

برای انجام کاری که حتی تا دیروز از فکرش هم دچار هراس می‌شدید، شک نکنید؛ گفتگویی با شخصی که حدس می‌زنید عاری از نزاکت و خوشرویی است، ترتیب دهید. او را پیدا کنید، رو در رو نگاهش کنید و تا آنجا که می‌توانید قاطعانه و مثبت با او صحبت کنید، نتیجهٔ گفتگو مهم نیست، مهم این است که به هر صورت اعتماد به نفستان را تقویت کرده‌اید.

هنگام خرید کردن، فقط کالای مورد نیازتان را تهیه کنید و وقتی کالای دلخواه شما وجود ندارد، پیشنهادهای پی‌درپی فروشنده را برای کالاهای دیگر ـ دوستانه بی‌آنکه تسلیم شوید ـ رد کنید.

به بهانه اینکه یکی از آشنایان چیزی را از شما می‌خواهد که انجامش برایتان مقدور نیست، از ملاقاتش گریزان نباشید، به عکس با خوشرویی و مهربانی او را بپذیرید و در جواب خواستش مراتب تأسف خود را ابراز کنید.

به خاطر داشته باشید که هرچیز، گفتنی است به شرط اینکه واژه‌های ساده، بی‌کنایه و ظریف را انتخاب کنیم و لحنی آرام و مثبت برگزینیم. **هیچ کس در دنیا نباید در شما این حس را برانگیزد که از صحبت کردن با او می‌هراسید.** با در نظر گرفتن تمامی باریک‌بینیهای لازم، قاطعانه و جسورانه صحبت کنید. چندی نخواهد گذشت که با وجود حساسیت و شکنندگی امروزتان، رویین‌تن خواهید شد.

فصل سوم

توانا ییهای فکری شما:
اندیشه‌ها، دانش

۱. اهمیت دانش

در جامعه، همیشه افرادی که فرهیخته‌ترند، لزوماً سخنوران درخشانی نیستند. پوچی یا بیهودگی موضوعهایی که یکی پس از دیگری مطرح می‌شود (دست‌کم از دید آنها) اشتیاق صحبت کردن را در آنها برنمی‌انگیزد. در عین حال وقتی خود را در میان جمعی می‌یابند که از لحاظ سطح فرهنگی با هم یکسانند، نسبت به بحث حساس می‌شوند و خودشان نیز، بسیار خوش صحبت و جالب می‌شوند.

ما همه اندکی به این دانشمندان شبیه هستیم: اما فقط وقتی به موضوعی که در مقابلمان مطرح شده تسلط داریم، حرفی برای گفتن پیدا می‌کنیم. هرکس بی‌آنکه مدعی معرفتی جهانی باشد باید بیش از هر چیز درصدد گسترش افق فکری‌اش برآید تا بتواند معلوماتی ـ حداقل عمومی ـ دربارهٔ تمام زمینه‌هایی که در دسترس ذهن انسانی است، کسب کند.

مستند کردن حافظه، داوری بر پایهٔ مشاهده، مقایسه و تفکر باید از اهداف نخستین کسی باشد که می‌خواهد در جمع صحبت کند.

سپس باید به این توانا‌ییها، که صرفاً فکری هستند، توانا‌ییهای جدلی لازم را اضافه کنیم تا بتوانیم همیشه واژه‌ها و عبارتهایی را بیابیم که بروشنی بیانگر تفکر ما هستند، در این میان برخورداری از دایرهٔ واژگانی گسترده نیز بسیار

مهم است. بعد نوبت می‌رسد به تکمیل تواناییهای گفتاری: صدا و طرز بیان، و در آخر آنهایی که بشدت در آرزوی دستیابی به نفوذی متعاقدکننده هستند باید تواناییهای روانی خود را منسجم کنند و به این منظور باید به تمرین قوانین تلقین شفاهی بپردازند.

هریک از این چهار نکته را، جداگانه در یک بخش ویژه بررسی خواهیم کرد، در ابتدا به تشکیل یک «ذخیره معلومات» مبادرت می‌ورزیم و در همین جا به آن می‌پردازیم.

الف) فواید مطالعه

همه می‌توانند در سطوح مختلف علم و دانش ـ حداقل ـ از امکان خواندن، دیدن و اندیشیدن برخوردار شوند. با بکارگیری نوعی روش‌شناسی، بهره بیشتری از مطالعه خواهیم گرفت و بسیاری از مکانیسمهای پدیدآورنده اندیشه‌ها را به راه خواهیم انداخت:

ـ بدون شک هنگام مطالعه هر نوع کتابی، به کنایه‌ها و اشاره‌هایی دربارهٔ برخی از موضوعها بر می‌خورید که از آنها شناختی ندارید یا شناخت کمی دارید. این کنایه‌ها و اشاره‌ها را یادداشت کنید و راجع به هریک از آنها سند و مدرکی از روی اصول و قاعده گردآوری کنید. اطلاعاتی شفاهی یا کتابهای مکمل دیگری را جستجو کنید که می‌توانند شما را در این زمینه‌ها روشن کنند.

ـ شما در دستهای خود کتاب نویسنده‌ای را دارید که از نظریه‌ای حمایت می‌کند و عقیده‌ای دربارهٔ فلان یا بهمان موضوع دارد. همین که به پایان کتاب رسیدید شرح کامل نظریه یا عقیده‌های مخالف با آن را فراهم آورید. به کمک این دو عقیدهٔ متناقض، می‌توانید به برداشت شخصی خود برسید. به این ترتیب خاطره‌ای دقیق و پایدار از اندیشه‌هایی که با این شیوه، مطالعه کرده‌اید، در حافظهٔ شما حک خواهد شد.

ـ وقتی که یک اثر تخیلی، مثلاً رمانی را مطالعه می‌کنید، متوجه می‌شوید که طرح کلی داستان بر محور چهار عامل استوار است: **زمان، مکان، اراده و جبر**. پیامدها و برآیندهای زمان (دوره‌ای که داستان در آن می‌گذرد)، مکان (سرزمینی که ماجرا در آن جریان دارد)، ارادهٔ خاص هریک از شخصیتها و تقدیر (اعتقاد به جبر خارجی) را در نهایت دقت ممکن، ارزشیابی کنید.

ـ با در نظر گرفتن مقدمهٔ هر کتاب، زنجیره‌ای از تصویرهای ذهنی مربوط به دوره‌ها و سرزمینها را انباشته می‌کنید. این تصاویر گوناگون را هماهنگ و دسته‌بندی کنید: مجموعهٔ آنها، نخستین شالودهٔ اندیشه‌ها دربارهٔ تاریخ و تکامل بشریت را تشکیل خواهد داد. همچنین تصوری کلی درباره نمودها و تجلیهای گوناگون ارادهٔ بشری بدست می‌آورید و با قرار دادن آنها در کنار یکدیگر، اساس فرهنگ روان‌شناختی خود را بنا می‌کنید. سرانجام هرچه را که نویسندگان مختلف دربارهٔ نقش تقدیر و سرنوشت مطرح کرده‌اند بررسی کنید. متوجه خواهید شد که دیگر از مبانی فلسفی برخوردار شده‌اید.

ـ بکوشید مرزی میان بخشی که نویسنده از مشاهدهٔ واقعیات نقل کرده و آنچه از تخیلش الهام گرفته، مشخص کنید. همچنین حکمهای قطعی را از حکمهایی که قابل تجدید نظر هستند تمیز دهید؛ این عمل حس انتقاد و داوریتان را تحریک می‌کند. سپس در میان مشاهدات شخصی خود بجویید و ببینید آیا واقعه‌ای در حضورتان رخ داده که حقیقت حکایت حاضر را رد یا تأیید کند.

***

هر اثر ادبی ـ حتی کوچک و کم اهمیت ـ اگر با این شیوه تجزیه و تحلیل شود، نقش مؤثری در باروری فکری شما خواهد داشت و کنجکاوی و **اشتیاق مفرط به کسب دانش** را در شما برمی‌انگیزد و شما را در راه آشنایی با سایر قلمروهای دانش و آگاهی که هم اکنون برایتان بیگانه‌اند، هدایت خواهند کرد. همین که مسئله‌ای توجهتان را جلب کرد در ابتدا به بررسی ابعاد

عمومی آن بپردازید، سپس بتدریج وارد جزئیات آن شوید؛ بدین ترتیب خود را آماده می‌کنید تا عمیقاً بنیاد و اساس این قلمرو را درک کنید، این همه در آتیه به شما امکان می‌دهد تا در مورد موضوع یاد شده با جذابیت و گیرایی، به بحث و گفتگو بپردازید.

ب) مشاهده مستقیم

مشاهدهٔ مستقیم حتی اگر به قلمرویی تخصصی محدود شود ـ به شرطی که این مشاهده دقیق، تطبیقی، منطقی و سنجیده باشد ـ برای خلق یک زندگی درونی پرثمر و بارور کافی است. کشاورزی بی‌سواد، اما باریک‌بین و زیرک، ناگزیر هر روز سطح آگاهی‌اش ارتقاء می‌یابد و به‌طور تجربی بینشی بسیار گسترده کسب می‌کند. او به تنهایی قوانین جدیدی در رابطه با مراحل مختلف تولید کشاورزی، مکانیسمها و تبادل کالا و مصرف کشف می‌کند، و بی‌وقفه کاردانی و مهارتش را بهبود می‌بخشد... زمین‌شناسی، هواشناسی، جانورشناسی و حتی گیاه‌شناسی پیوسته رازهای بسیاری را آشکار می‌کنند و در اختیارش می‌گذارند. او معیارهای روان‌شناختی پیرامون خود را دریافته و ناخودآگاه شخصیتهای متفاوتی را که به ناچار در دهکده‌اش می‌بیند، با آنها مقایسه می‌کند و در نتیجهٔ این مقایسه، رویدادهای عادی که بارها شاهدشان بوده، نوعی فلسفه هستی را به او القا می‌کنند. این فلسفه شاید از فلسفه‌ای که در کتابها وجود دارد، نسبتاً دور باشد اما براستی عملیتر و عینیتر است. با چنین مردانی به گفتگو بنشینید: متوجه می‌شوید که چقدر جالب، صمیمی و بی‌ریا، اصیل و درست هستند؛ مطالب فراوانی از ایشان خواهید آموخت.

در مورد ساده‌ترین کارگران نیز، جز این نیست. چنانچه فکر خود را از **جزء به کل** هدایت کند از کارکرد شخصی در کارخانه به اقتصاد عمومی کارخانه خواهد رسید و بعد به ارزشیابی اهمیت خود در میان مؤسسه‌های مشابه، به منابع، توان مالی، و آیندهٔ بخش صنعتی خود، چه در کشورش و چه

در سطح جهانی و به ارتباطهای متقابل با سایر منطقه‌های اقتصادی پی خواهد برد. او به‌طور عینی روابط انسانی را در چهارچوب کار و فعالیت، سلسله مراتب و ارتباطهای ناگزیر کار و سرمایه مجسم خواهد کرد و دربارهٔ اطلاعات فنی حرفه‌اش از مواد اولیه تا کالای تمام شده و نحوهٔ عرضهٔ آن به بازار، پرس و جو خواهد کرد. او از موفقیتها و پیشرفتهای پیاپی بشر که حاصل مهارت و کاردانی پیشگامان او از دورهٔ پیش از تاریخ تا آخرین کشفهای معاصر است، آگاهی دارد. پیوندهای بیشماری که او از این طریق میان قوهٔ درک و نهاد آگاه خویش برقرار کرده، همان راههایی هستند که اندیشه‌های متعدد را به ذهنش می‌رسانند.

۲. چگونه مسئله‌ای را بررسی کنیم؟

چه مسئلهٔ مورد نظر، دربارهٔ موضوعی مادی، معنوی یا علمی باشد.... و چه قصد داشته باشیم به‌طور عمیقتری درباره‌اش مطالعه کنیم، در هر صورت دیدگاههای پنجگانه زیر را، محور مطالعه و بررسیمان قرار می‌دهیم:

- خاستگاه، پیشینه یا رابطهٔ علّی
- ساختار، اجزاء تشکیل دهنده یا داده‌ها
- شاخصها، سازگاری، ویژگی
- قاعده‌ها یا تحول و تکامل
- نتیجهٔ نهایی

در اینجا جسمی کانی را مثال می‌زنیم که قصد دارید اطلاعاتی درباره‌اش گردآوری کنید.

خاستگاه: این جسم کانی از کجا و طی چه مراحل و شیوه‌هایی استخراج می‌شود؟

ساختار: ترکیب شیمیایی آن کدام است؟

ویژگی و سازگاری: در آغاز، مراجعه به علامت اختصاری براستی مفید

است. شما در جستجوی ویژگیهای این کانی (چه مورد استفاده‌ای دارد) و نحوهٔ بهره‌برداری از آن (کاربردهایش) هستید.

تحول و تکامل: دگرگونیهای پیاپی که کانی از حالت طبیعی و اصلی خود تا استعمالهای مختلف متحمل شده است.

نتیجهٔ نهایی: فرسودگی، تجزیه، نتیجهٔ نهایی، بازیافت احتمالی، تخریب و نابودی.

اینک مثال دیگری که کاملاً متفاوت است: مایلید دربارهٔ تاریخ موسیقی مطالعه و تحقیق کنید. به این منظور کتابهای فراوانی را تهیه می‌کنید اما اگر با دقت اطلاعات حاصله را دسته‌بندی یا گردآوری نکنید، تنها مجموعهٔ مبهمی در اختیار خواهید داشت، زمانی که فرصتی دست دهد تا درباره‌اش صحبت کنید، خطر اشتباه گرفتن همه اطلاعات، تهدیدتان می‌کند. بنابراین با راهنمایی گرفتن از دیدگاه‌های پنجگانه‌ای که در بالا برشمردیم، برای خود سؤالهای متوالی و مرتبطی طرح کنید:

خاستگاه، پیشینه یا رابطهٔ علّی: پیدایش موسیقی؛ چگونه از احساسات و عاطفه ناشی می‌شود، نمود ابتدایی‌اش، تحول و تکاملش، ....

ساختار، اجزاء تشکیل‌دهنده یا داده‌ها: پرده‌ها، نت‌خوانی، سازها، دسته‌بندی سازها... ترکیب گروههای گوناگون، از تک نوازی، دو نوازی، گروه‌نوازی تا ارکستر فیلارمونیک.

شاخصها: شکلهای مختلف تولیدات موسیقایی، شیوهٔ اجرایی، مکتبها.

تحول و تکامل: مکتبهای مختلف موسیقایی و استادانشان، از ابتدا تا به امروز و در کشورهای مختلف با آهنگسازان بزرگ، موسیقی معاصر، ....

نتیجهٔ نهایی: نتیجه‌های مختلفی که از تأثیر موسیقایی بدست آمده، انعکاس آن بر تأثیرپذیری و هوش، نقش اجتماعی، موسیقی مقدس، ....

سومین مثال دربارهٔ مطالعه و بررسی: مسئلهٔ حمل و نقل.

خاستگاه و پیشینه: نیاز به ارتباط و تبادل، اشکال جامعهٔ ابتدایی،

دادوستد، امکانات اولیه.

ساختار: وسایل مختلف حمل و نقل، از پیش از تاریخ تا به امروز.

شاخصها، سازگاری، ویژگی: کارکرد هریک از وسیله‌های نقلیه، مواد قابل حمل برای هر وسیله، قدرت، سرعت، گنجایش، فراوانی، ....

قاعده‌ها و تحول و تکامل: شرایط حقوقی و حوزهٔ قضاوت ویژه، آیین‌نامه، نرخ‌گذاری، تغییرات دلخواه و تغییرات ممکن، توسعه و گسترش و بازتاب اجتماعی و جهانی آن، ....

نتیجهٔ نهایی: ملاحظات زمانی و بعد مسافتی، نظام مصرفی، ....

وقتی پرسشهای خود را به این صورت دسته‌بندی کردید و اطلاعات راجع به حل مسئلهٔ مورد نظر را بروشنی در کنار یکدیگر قرار دادید، یافته‌های مستندتان خودبخود، در راستای رشته‌های هدایت‌کننده هماهنگ می‌شوند؛ و چنانچه موظف شدید، حتی ماهها بعد، دربارهٔ این موضوع صحبت کنید با به یاد آوردن این پنج راهکار عمومی برای بررسی و مطالعهٔ یک موضوع، به سهولت تمام، آگاهیها و دانش خود را در اختیار می‌گیرید.

کل هنر و مهارت برخی از سخنوران ـ که فقط به کمک ده خط یادداشت ـ دربارهٔ موضوعهای دشوار، بداهه‌گویی می‌کنند، رمز و راز دیگری در بر ندارد.

اکنون فرض کنیم شما ناگهان خود را درگیر موضوعی می‌یابید که تا به امروز کاملاً برایتان بیگانه بوده است و این پنج دیدگاه ما به هیچ وجه راهگشای شما برای مشارکتی سودمند نیست. به سخنان حاضرین نیک گوش فرا دهید و بکوشید با دقت، موضوع مورد بحث را تشخیص دهید و در ذهن خود طرح کلی و اجمالی از پنج حالت مسئله را مطابق همان پنج کلید حرکت، رسم کنید. هنگامی که بروشنی در ذهنتان نقش بست با سهولت بیشتری می‌توانید از فرصت مناسب برای روشن ساختن یکی از نکات مطرح شده ـ به شکل سؤالی ـ استفاده کنید. به این ترتیب شما در قالب آقای

کاندید[1] رفته، به جمع پیوسته و به گفتگو روح و جان بخشیده‌اید. از سوی دیگر توضیحات و نقطه‌نظرهایی را که می‌شنوید، همیشه به خاطر خواهید سپرد: حافظه شما آنها را بدرستی و دقت و با رعایت ترتیب در یکی از پنج «کشو»یی که ما ذکر کردیم ضبط می‌کند.

همچنین چهار پرسش زیر را با خود مطرح کنید:

- آیا دربارهٔ این موضوع، بینش یا آگاهی مشابهی خوانده یا شنیده‌ایم؟
- بینش یا آگاهی متفاوت؟
- بینش یا آگاهی یکسان؟
- بینش یا آگاهی متضاد؟

تشابه و تفاوت، یکسانی و تضاد... این چهار واژه تقریباً همیشه در شما خاطرهٔ بازتابهای دوردست و حتی بینشهای کاملاً جدیدی را برمی‌انگیزند.

۳. دانسته‌هایتان را دسته‌بندی کنید

شما به محض اینکه بتوانید از مجموعهٔ شناختهای انسانیتان مقداری اطلاعات دقیق و مشخص بدست آورید، از مطالعات و بررسیهایتان بیشترین بهره را برده‌اید. در این صورت می‌دانید، هریک از اطلاعات جدید را به کدام بخش آگاه حافظه‌تان ملحق کنید. وظیفهٔ دشواری نیست: کافی است راه و رسم آن را بدانید. علم در ابتدا به‌طور عمومی چهار دیدگاه مشخص را هدف خود قرار می‌دهد:

- فردیت موجود انسانی
- بشریت به مفهوم کلی کلمه
- سیاره‌مان زمین
- جهان

۱. Candide: کاندید یا خوشبین (۱۷۵۹) قهرمان داستان فلسفی ولتر که ساده‌دلانه و خوشبینانه اندیشه‌هایش را بیان می‌کند.

اگر شما در هریک از این طبقه‌بندیهای وسیع، پنج کلیدی راکه پیش از این نام بردیم، بکارگیرید، موفق شده‌اید یک بایگانی عمومی ایجاد کنید که پایه و اساس فوق‌العاده‌ای برای بررسیهای بعدیتان به شمار می‌آید.

فردیت موجود انسانی را به عنوان مثال برمی‌گزینیم و آن را به ترتیب بر مبنای پنج اصل عمومی در نظر می‌گیریم: خاستگاه، ساختار، شاخصها، تحول و تکامل، نتیجهٔ نهایی. بی‌درنگ متوجه می‌شویم برای عمیق کردن دانسته‌هایمان در هر زمینه، مناسبتر است به چه نوع کتابی مراجعه کنیم. اندیشهٔ *خاستگاه*، مردم‌شناسی و جنین‌شناسی را تداعی می‌کند. همینطور *ساختار* ما را به یاد زیست‌شناسی و کالبدشناسی و بافت‌شناسی می‌اندازد. *شاخصها* ما را به سوی فیزیولوژی، روان‌شناسی، نفسانیات و در مرحلهٔ دوم، آسیب‌شناسی سوق می‌دهد. *تحول و تکامل*، فلسفه، تعلیم و تربیت و اخلاق را القا می‌کند. نتیجهٔ *نهایی* به علم ماورای طبیعت، فراروان‌شناسی، خداشناسی و معنویت می‌پردازد.

در اینجا طبقه‌بندی کامل آن را می‌بینیم:

خاستگاه:

- فردیت موجود *انسان*: انسان‌شناسی، جنین‌شناسی، ....
- *اجتماع انسانی*: نظریهٔ آفرینش انسان، باستان‌شناسی، تیره‌نگاری، تاریخ.
- *سیاره‌ها*: کیهان‌شناسی، علم به خطوط باستان، دیرینه‌شناسی.
- *جهان*: نظریهٔ پیدایش کیهان، خداشناسی استدلالی، تبارنامه خدایان

ساختار یا اجزاء تشکیل دهنده:

- فردیت موجود *انسان*: زیست‌شناسی، کالبدشناسی، بافت‌شناسی، ....
- *اجتماع انسانی*: جامعه‌شناسی، اقتصاد، حقوق.
- *سیاره‌ها*: جانورشناسی، نقشه‌برداری عوارض زمین، فیزیک، شیمی، شناخت محیط زیست.

ـ *جهان*: ستاره‌شناسی، کیهان‌شناسی.

شاخصها یا ویژگیها:

ـ*فردیت موجود انسان*:فیزیولوژی،روان‌شناسی،نفسانیات،آسیب‌شناسی.

ـ *اجتماع انسانی*: جمع‌گرایی، اجتماعی بودن، کشاورزی، تجارت، صنعت، علوم، هنر، ....

ـ *سیاره‌ها*: کانی‌شناسی، گیاه‌شناسی، جانورشناسی، ....

ـ *جهان*: ریاضیات، علوم فضایی.

تحول و تکامل:

ـ*فردیت موجود انسان*: فلسفه، اخلاق، تعلیم و تربیت، پرورش جسم، ....

ـ*اجتماع انسانی*: تاریخ (جهان و دنیا)، آیینهای سیاسی، ....

ـ *سیاره‌ها، جهان*: علم ماورای طبیعت عمومی(زمان، مکان، حرکت، نیرو، ...).

نتیجهٔ نهایی:

ـ *فردیت موجود انسان، اجتماع انسانی*: علم ماورای طبیعت، فراروان‌شناسی، خداشناسی، معنویت، آیینهای سیاسی مذهبی و درونگرایی.

ـ *سیاره‌ها و جهان*: علم ماورای طبیعت عمومی(زمان، مکان، حرکت، نیرو، ...).

شما می‌توانید به آسانی این نخستین تقسیم را ـکه بسیار ابتدایی است ـ کامل کنید. در ابتدا در یک واژه‌نامه مشروح و مفصل هریک از این واژه‌ها را جستجو کنید: مردم*شناسی*، جنین*شناسی*، الی آخر. به این ترتیب به مفهوم و شرح دقیق هریک از این علوم پی می‌برید، درباره‌شان اطلاعات پایه‌ای و مهم و همچنین مجموعهٔ نتایج پژوهشهای کارشناسان را تا به امروز، بدست می‌آورید.

ملاحظه خواهید کرد که هر مسئله به بخشهای جزئیتر و جدیدتر تقسیم می‌شود که هریک حوزهٔ تحقیقات خاصی را فراهم می‌آورد. موضوع هریک از این بخشهای جزئی را یادداشت و تعدادی ورقهٔ کاغذ برای نوشتن خلاصه‌ای کوتاه از یافته‌ها و آموخته‌های پیاپی خود، تهیه کنید و بر روی آنها مشخصات کتابهایی را یادداشت کنید که برای دستیابی به جزئیات، مورد نیاز خواهند بود.

چنانچه بخواهید در بارهٔ موضوعی اسناد و مدارکی جمع‌آوری کنید پیش از هر چیز ببینید به کدام حوزه و زمینه مربوط می‌شود. برای مثال ورزش را در نظر بگیرید؛ ورزش در اصل به فیزیولوژی مربوط می‌شود چرا که توسط کنشهای حرکتی، نظام عضلانی را تقویت می‌کند. بنابراین تحقیقات را با گردآوری اطلاعات پایه‌ای درباره کالبدشناسی و فیزیولوژی شروع کنید، آن‌گاه به کمک پنج کلید ما، خواهید توانست به بررسی کلیهٔ ابعاد فعالیتهای گوناگون ورزشی بپردازید. بنابراین بر مبنای یک معیار پایه‌ای صحیح، همانا قوانین فیزیولوژیکی، می‌توانید با کنار هم قرار دادن و مقایسهٔ این معیارها با مطالب ورزشی گوناگونی که افزون بر این می‌خوانید، برداشت و ارزیابی شخصی خود را بدست آورید.

۴. انتخاب مطالب

پیش از این، اشاره کرده‌ام که چگونه از آثار خوب ادبی، نهایت بهرهٔ ممکن را ببریم. برای مطالعهٔ عمیقتر در زمینه‌های تخصصیتر سه روش می‌تواند مفید واقع شود:

الف) از فرصتها بموقع استفاده کنیم

پس از بکارگیری راهنماییهای یاد شده در سطرهای پیش، دربارهٔ طبقه‌بندی، می‌توانید ـ بنابر فرصتها ـ بدون پیروی از برنامه‌ای از پیش مشخص شده، به

بررسی و مطالعهٔ کتابهای گوناگون در زمینه‌های کاملاً متفاوت بپردازید، و برای انتخاب کتاب، فقط این دو شرط را در نظر بگیرید:

ـ هر کتاب باید برایتان قابل درک باشد؛ شما باید بروشنی و راحتی تمام متن را دریابید.

ـ موضوع کتاب باید برایتان جالب باشد و پیوسته توجهتان را معطوف نگاه دارد.

اما این شیوه به رغم کاستیهایش، برای کسانی که هنوز آن قدر کامل و بالغ نشده‌اند که فرهنگ روشمندی را هنگام مطالعه بکار گیرند، امتیاز درخشانی دارد یعنی برای همه قابل اجراست. با در نظر گرفتن همه جوانب، این شیوه، بی‌نهایت بر سکون فکری، که متأسفانه بیشتر اوقات در اطرافمان با آن مواجه می‌شویم، برتری دارد. گفتگو با آدمی «گیاهوار» براستی همان‌قدر کسالت‌آور است که بحث با فرد کنجکاوی که تخیلش بر اثر یورش کتابی ـ و آن هم در کمال بی‌نظمی ـ برانگیخته شده است.

بکوشید نکات برجسته و مهم و اطلاعات جامعی را که هنگام مطالعه ملاحظه می‌کنید، به‌طور خلاصه یادداشت کنید (این برگه‌های یادداشت را با نظم و ترتیب در بایگانی قرار دهید) و تمام یادداشتهای مربوط به یک موضوع (یا دربارهٔ موضوعهای مرتبط) را هر از گاهی، مرور و بازبینی کنید. به این ترتیب دامنه دانش و آگاهیتان به‌طور محسوسی وسعت می‌یابد.

ب) برنامه «کانون گریز»

برای خود یک برنامهٔ «کانون گریز» ترتیب دهید. یعنی در ابتدا به بررسی فردیت خاص خود و در ادامه به پژوهش دربارهٔ امور جمعی و سپس نظم جهانی بپردازید. پیش از هر چیز ساختمان بدن خود (کالبدشناسی)، دستگاههای داخلی و کارکردشان (فیزیولوژی) و سپس زندگی معنوی، فکری و اخلاقیتان (روان‌شناسی) را بشناسید.

پس از آن ببینید چه موضوعی بیشتر مورد توجه مناسبات بین شخصیت شما و اجتماعی که در آن زندگی می‌کنید (مراجع حقوقی، سازمانهای اجتماعی، نهادهای قانونی و حکومتی و نظایر آن) قرار می‌گیرد. و اکنون نوبت می‌رسد به روابط مشابه یا متفاوت بین کشورتان و سایر ملتها و دیدگاههای نژادی، اقتصادی و سیاسیشان.

سرانجام به خود سیاره (خاستگاه، اجزاء تشکیل‌دهنده، ویژگیها، تحول و تکامل، نتیجهٔ نهایی)، منظومهٔ شمسی، مسائل کیهان‌شناسی و بعد ماورای طبیعت توجه کنید.

برای این نخستین دوره که می‌توانند در ادامه، رفته رفته ژرفتر شود، یک سال دقت و یک دوجین کتاب (ماهی یک کتاب!) کافی است.

ج) برنامهٔ «کانون گرا»

به جای برنامهٔ «کانون گریز» از یک برنامهٔ «کانون گرا» بهره جویید، یعنی از کل به جزء برسید ... بنابراین سؤالهای مربوط به خاستگاه، رابطهٔ علّی و نتیجهٔ نهایی در مرحلهٔ نخست مطرح می‌شوند. به این ترتیب با فلسفه‌ها و علوم گوناگونی آشنا می‌شویم که در تلاشند تا راز زندگی را دریابند و نوری بر ابهامات و احتمالات آینده بتابانند. این شما را به سوی تاریخ در همه ابعادش هدایت می‌کند؛ نه فقط تاریخ ملتها بلکه تاریخ علوم، هنر، صنعت، ... و در آخر به سوی یگانگی بشر.

با پیشنهاد چنین راه حلی، شاید تصور کنید که نسبت به قوانین متداول آموزش و پرورش زیاد مقید نیستم. با این وجود تجربه بارها به من ثابت کرده است که می‌توانیم از راههای گوناگون، متناسب با استعدادهای خاص هر فرد، به کسب علم و دانش نایل شویم. ارجح است که از بهترین حالتهای پذیرندگی خویش بهره جوییم، چرا که ارضاء و اقناعشان، پذیرندگیهای دیگری را برمی‌انگیزد.

وانگهی مراجع مناسب و مفیدی وجود دارند که من استفاده از آنها را به تمام کسانی پیشنهاد می‌کنم که نظریهٔ کسب اطلاعات اساسی و معتبر، دربارهٔ موضوعهای مختلف را، مقدم می‌شمارند.

***

اگر عده‌ای از دسته‌بندی قبلی کاملاً خشنود نیستند، دسته‌بندی دیگری را بر پایهٔ اصلی متفاوت ارائه می‌کنم:

۱. علوم کیهان‌شناسی، ستاره‌شناسی، هواشناسی، زمین‌شناسی، کانی‌شناسی...

۲. جغرافیا، نقشه‌برداری عوارض زمین، جهت‌یابی...

۳. علوم فیزیکی، شیمی، فیزیک، حساب، هندسه، جبر، مثلثات، ریاضیات...

۴. علوم کاربردی، صنعت، شهرسازی، معماری

۵. علوم طبیعی، گیاه‌شناسی، فیزیولوژی نباتی، باغبانی، کشاورزی، محیط‌شناسی.

۶. جانورشناسی، دیرین‌شناسی، دامپروری، شکار، صید

۷. مردم‌شناسی، تیره‌نگاری، پیش از تاریخ، باستان‌شناسی، تاریخ جهان

۸. بدن انسان، کالبدشناسی، فیزیولوژی آسیب‌شناسی، بهداشت، درمان‌شناسی، پزشکی، جراحی

۹. روان‌شناسی، فراشناسی، ماورای طبیعت، فلسفه

۱۰. آموزش همگانی، آموزش و پرورش، عادت، آداب و رسوم....

۱۱. جامعه‌شناسی، اخلاق، حقوق، نهاد اجتماعی، سازمان حکومت، قلمرو قضاوت، تصمیمات حقوقی، جرم‌شناسی

۱۲. سیاست، مسائل اقتصادی، نظامی، صنعتی

۱۳. زیبایی‌شناسی، ادبیات، نقاشی، مجسمه‌سازی، موسیقی، هنر...

۱۴. تاریخ ادیان، اعتقادات مذهبی، روحانیت...

۱۵. مؤسسه‌های مالی، پول، سکه‌شناسی، اعتبار دولتی و خصوصی
۱۶. ابهام و پیچیدگی، سنت، درون‌گرایی، نمادگرایی، جامعه‌های پنهان
۱۷. زبان‌شناسی، معناشناسی...

۵. چگونه سودمندانه صحبت کنید؟

از دانشتان برای صحبت کردن بهره جویید؛ برای به نمایش گذاشتن دانشتان صحبت نکنید. فرهنگ را نباید بسان پرونده‌ای پنداریم که از میانش معلم‌وار، سندی برای ارائه به جامعه برمی‌گیریم، بلکه باید فرهنگ را **گسترهٔ توانا‌ییهای فراگیری و ادراکی** خود بدانیم. مطالعه و بررسی و تفکر و تعمق پیرامون موضوعهای متعدد، ذهن را بارور می‌کند، ذهنی که در برابر نظریه‌هایی که می‌شنود، واکنش نشان می‌دهد و دربارهٔ هریک از آنها بینش جدید و خاصی کسب می‌کند. پیش از هر چیز شایسته است جذابیت کلام خویش را حفظ کنیم و در نتیجه از لحن جزمی و تعصب‌آمیز استادان صاحب کرسی اجتناب ورزیم. فقط در مقابل تناقض‌گویی صریح و قطعی، مراجعه به استدلالهای مستند مجاز است و بازهم اینجا، کوتاهی و اختصار ضرورت دارد.

با بهره‌گیری از دانسته‌هایتان دربارهٔ تمام مسائلی که تفکر شما را مشغول می‌کنند، ادراکها و برداشتهای شخصیتان را ـ اما با پشتوانه‌ای مطمئن ـ پرورش دهید. آنچه که در نظرتان بدیهی می‌آید، به‌طور موقت بپذیرید. فراموش نکنید که هرکس، بنابر استعدادهایش، تمایل دارد در بارهٔ هر موضوع به نتیجه‌ای شخصی دست یابد. بکوشید بینش و ادراک دیگران را تشخیص دهید تا تلفیقشان با بینش و ادراک خودتان، الهام‌بخش اندیشه‌های نوینی برایتان باشد تا فرهنگ و در نتیجه توانایی سخنوری و مکالمه شما را بارور کند.

اگر عادت کنیم توده‌ای از سؤالهای گوناگون را روشمندانه تجزیه و تحلیل کنیم، کارکردهای مغزمان را نرمی بخشیده‌ایم و از این راه امکان تشخیص یا

دسترسی به اطلاعات یا ملاحظاتی را که به مغز هیچ کس خطور نمی‌کرد در میان مکالمه، میسر کرده‌ایم. در چنین مواردی همیشه از شما تحسین و تقدیر خواهد شد. چرا که پیشرفتهایی که ممکن است به لطف شما حاصل شود، توجه همگان را جلب خواهد کرد.

وقتی کسی در حضور شما از فرضیه‌ای دفاع می‌کند، بکوشید تمام پیامدهایش را بسنجید، همچنین بر مبنای شناخت و دانشتان، اطلاعات لازم را برای رد یا تأیید آن ارزیابی کنید به این ترتیب متوجه خواهید شد این فرضیه چقدر می‌تواند عینی، *پذیرفتنی*، *تردیدآمیز یا نادرست* باشد.

طولی نمی‌کشد که این چند اصل را ناخودآگاه انجام می‌دهیم و چه بسا درخشانتر از فرهنگ عمومی، گسترش و تنوع یابد. البته همان‌طور که در ابتدای کتاب گفتم، برای آنکه ذهن کمال روشن‌بینی خود را حفظ کند، وجود اعتماد به نفس کامل اجتناب‌ناپذیر است. در ارزش خاص فکری هشیاری، به جزء جدیدی از اعتماد به نفس، پی خواهیم برد.

۶. میزان دانش هر فرد را در نظر بگیرید

این مسئله به تدبیر و ظرافت روان‌شناختی مربوط می‌شود، ما همیشه با افرادی از نسلها، سنین و تربیتهای متفاوت مواجه می‌شویم. برای اینکه بتوانیم با هریک به تناسب شخصیتش صحبت کنیم باید بتوانیم ـ به کمک تجربه و مشاهده ـ میزان دانش او را ارزیابی کنیم. من به خود این اجازه را نمی‌دهم که هنری را تدریس کنم که کاملاً بر ابتکارهای شخصی استوار است، اما می‌توانم چند اصل ارزیابی را در اختیارتان قرار دهم.

احساسات و سطح فکر فلان شخص در چه حدی است؟ در ذهنتان این شخص را با انسانی «کامل» مقایسه کنید، مجموعهٔ ویژگیهایش، بی‌درنگ در ذهنتان پدیدار می‌شود. منظور من از *انسان کامل*، فردی است که بتواند این پنج نوع مفهوم: عینی، حسی، عملی، آرمانی و معنوی را درک و ابراز کند.

برخی از آدمیان به نوعی، فقط یک هستی گیاهوار دارند، یعنی تمام هستیشان به یگانه قلمرو رفتارهای غریزی و امیال غیرانسانی محدود می‌شود، آنها فقط زبانی صریح و مشخص را می‌توانند درک کنند.

برخی دیگر که بار عاطفی بیشتری دارند، فقط چیزهایی را می‌بینند که متأثرشان می‌کند. استدلالهای احساسی در مورد این افراد مؤثر واقع می‌شود در حالی که استدلال منطقی کارآیی ندارد. مهر و کینشان ـ یا به زبانی ساده‌تر، احساساتشان ـ بر داوریشان حکمفرمایی می‌کند.

همچنین با نظریه‌پردازان نابی مواجه می‌شویم که می‌توان گفت در جوی روشنفکرانه غوطه‌ورند. توانایی‌های آنها حد و مرزی ندارد چرا که همه چیز را درک می‌کنند. واقع‌گرایی که همیشه تحت تأثیر خواسته‌های مفرط پایداری است اسلوب و روشنی، کلامی پرمعنی و گویا، رفتار و برخوردی مشخص و ارجاع به وقایع ممکن را می‌پسندد.

و اما در میان کسانی که به نظر می‌آید مشغولیتهای ذهنیشان ترجیحاً به مقوله‌های معنوی گرایش دارد، گروهی که صفت مشخصه‌شان احساساتی بودن است، به اجتماعی می‌پیوندند که رضایت خاطرشان را جلب می‌کند، و گروهی دیگر که کنجکاوتر و منطقیتر هستند، گرایش بارزی به جنبه‌های علمی نشان می‌دهند.

به کمک این اطلاعات مختصر سعی کنید برای هر شخصیت، گستردگی و گوناگونی زمینه‌هایی را که برایش جذابیت دارند، معین کنید و سپس سطح مفاهیم و ادراک متناسب با فرهنگ او را دریابید.

۷. تأثیر متقابل زمینه‌های گوناگون

در فهرست بند سوم، به شماری از بخشها و رشته‌های علمی اشاره شده‌است که با یکدیگر رابطهٔ تنگاتنگی دارند. حاصل تجزیهٔ موشکافانه و دقیق هر یک از آنها در ارتباط با بخشها و رشته‌های بیشمار دیگر، همان چیزی است که

«اندیشه‌های کلی» می‌نامیم و به‌طور چشمگیری به‌کار یادسپاری و یادآوری حافظه کمک می‌کند. با بکارگرفتن این فهرست و کامل کردن آن، همیشه برای یافتن رابطه‌های ممکن میان مسئله مورد بررسی و مجموعه برنامه‌هایتان، توجه و علاقه نشان خواهید داد.

برای مثال مقاله‌ای دربارهٔ سم‌شناسی می‌خوانید. بینش خود را فراتر از جنبه‌های صرفاً گیاه‌شناختی، شیمی و آسیب‌شناختی گسترش دهید. چنانچه به‌ترتیب از زاویه‌های جامعه‌شناختی، قضایی و سپس تاریخی و روان‌شناختی بررسی کنیم، خواهیم دید نقش مواد سمی فوق‌العاده محرک است.

به نظر می‌رسد زمین‌شناسی به هیچ وجه به مشغولیتهای ذهنی یک روان‌شناس ارتباط ندارد. در عین حال ماهیت زیرزمین بی‌چون و چرا در مورد چگونگی خاک، گیاهان و جانوران و در نهایت نوع تغذیه منطقه تعیین‌کننده است. کیفیت و کمیت مواد غذایی ناگزیر بر ارگانیسم انسان تأثیر می‌گذارد. پس به کمک دانسته‌های جغرافیایی یا تاریخی می‌توانیم در پی یافتن ارتباط ممکن میان فلان یا فلان ویژگیهای قومی و نژادی با فلان یا فلان خصوصیت زمین برآییم. بدیهی است که این مسئله در محدوده‌ای معین نشان می‌دهد چگونه پدیدهٔ تأثیرهای متقابل، تولید اندیشه‌ها را به جریان می‌اندازد. دامنهٔ پژوهش بسیار گسترده است.

در پایان این بخش لازم می‌دانم با صراحت تصدیق کنم که خودآموزی برای همه امکان‌پذیر است. به یقین عده‌ای سریعتر از بقیه پیشرفت می‌کنند اما هرکس که خواندن و نوشتن می‌داند بی‌درنگ باید به فراگیری این فرهنگ عمومی مبادرت ورزد.

حرکت آرام و خردمندانه هزار بار به تلاشی بیش از حد عجولانه، ارجحیت دارد. در ابتدا این برنامه توجه شما را افزایش می‌دهد و ذهنتان را تقویت می‌کند تا کار را در حد امکان آسان کند و بعد از نخستین هفته‌ها، فعالیت مغزی عالی و پایدار، به لذتی واقعی تبدیل می‌شود.

فصل چهارم

توانائیهای بیان شما:
واژه‌ها، جمله‌ها

۱. دامنهٔ واژگان شما

فرض می‌کنیم شما هم‌اکنون مطابق آموزشهای یاد شده، به گسترش دامنه واژگان خود مبادرت ورزیده‌اید و از میان مقالات و کتب گوناگون، فهرستی از تعداد معینی واژه را ـ که بدقت بررسی شده‌اند ـ در دست دارید. و حالا برای ادامه باید:

ـ مترادفها و متضادهای هر عبارت را بیابید تا به تفاوتهای جزئی و معانی گوناگون اسمها و صفتهایی که بکار می‌برید، پی ببرید.
ـ برای بیانی صریح و مشخص، در جستجوی اندیشه‌های همخوان و مربوط به آن باشید.

به این منظور به دو ابزار نیازمندیم: یک فرهنگ واژه‌های مترادف و یک فرهنگ اندیشه‌هایی که توسط واژه‌ها القاء شده‌اند. همچنین استفاده از یک فرهنگ ریشه‌شناسی برای تکمیل و گسترش قابلیتهای بیانی، عاقلانه خواهد بود.

این نوع کار به همان اندازه که جذاب است، پر ثمر نیز می‌باشد. به شرط آنکه با خاطری آسوده و بتدریج انجام گیرد. همیشه یافته‌های انبوه در زمینهٔ واژگان مجاز به نظر نمی‌رسند: حوصله، پافشاری و توجه متمرکز، نتایج سریعتر و ماندگارتری در پی دارند.

هنگام بررسی واژه‌های فنی، بهتر است برای کمک به حافظه و جلوگیری از بروز اشتباه و سردرگمی برای هر مورد از پیش، یک مرکز *تبلور* پدید آوریم یعنی در ابتدا، از کلیت موضوع شناخت پیدا کنیم. برای آنکه بهتر بفهمید، اصطلاحهای پزشکی را به خاطر بسپارید و آنها را دسته بندی کنید، برای مثال، در ابتدا مفهومی روشن از پزشکی عمومی، نقش و کاربرد آن حاصل کنید و بعد به‌طور خاصتری به زیر مجموعه‌های آن بپردازید. دست‌کم، باید در رشته‌های اصلی، هدف و نقش علوم پایه‌ای را که در پزشکی کاربردی با آن ارتباط دارند، بشناسیم: ساختار هنجار و نابه‌هنجار موجود انسانی، کارکردهای هنجار (فیزیولوژی)، کارکردهای نابه‌هنجار (آسیب‌شناسی)، نشانه و علائم حالتهای بیمار گونه (نشانه‌شناسی)، شیوه تحقیق و بررسی (تشخیصهای آزمایشگاهی)، اصول و فن درمانی (فیزیوتراپی پزشکی رسمی، هومیوپاتی، جراحی، روان‌درمانی، ...)، و از این قبیل. هر گاه همه اینها بدرستی سازمان یافت، هر واژه جدیدی را که به مفهومش پی بردید، به بخشی ملحق می‌شود که دیگر بخوبی می‌شناسید و با عبارتها و واژه‌های دیگر این بخش مرتبط و همخوان است.

۲. ملایمت گفتار شما

بعد از مرحله مقدماتی یعنی ضبط و انباشت بیشترین تعداد ممکن واژه، عبارت، اصطلاح، جمله و نظایر آن و سپردن آنها بدست ناهشیاری که متناسب با خلق و خوی همان لحظه‌اش، درک و جذبشان می‌کند، باید همواره بکوشیم تا هر آنچه را که مشاهده می‌کنیم به شیوه‌ای که بیشتر از همه به واقعیت عینی نزدیکتر است، ضبط کنیم و سپس به تجزیه و تحلیل اطلاعات و یافته‌ها بپردازیم.

نه تنها باید نام و نشان هر شیئی را که می‌بینیم، بپرسیم بلکه باید خصوصیات متفاوتی را که با حالتهای گوناگون و نمود این اشیاء ارتباط دارند

نیز جویا شویم. باید تمرین کنیم تا بتوانیم حالتهای روانی ـ احساسی و خودآگاه خود را به خوبی تصویرهایی که به‌طور مستقیم به کمک حواس دریافت می‌کنیم، شرح دهیم. در نتیجه اگر به بررسی سطحی موجودات و اشیاء اکتفا نکنیم و آنها را موشکافانه مشاهده و تجزیه کنیم، می‌توانیم تصویرهای ذهنی دقیقتری بدست آوریم و آنها را با یافته‌های مشابه مقایسه کنیم و به تفاوتهایشان بهتر پی ببریم تا برای بیانی مفهوم و دقیق، از عبارتها و اصطلاحهای مناسبتر بهره جوییم.

پس در اینجا به اهمیت داشتن فرهنگ عمومی پی می‌بریم که بدون آن، سهولت ذاتی بیان، تنها به یاوه‌گویی سطحی و بی‌ارزشی می‌انجامد.

بهترین راهنمایی این است که برای درک **روابط علّی** به‌طور جدی و فعال تمرین و تلاش کنید: ریشه و اصل جزئیترین مشاهداتتان را نیز بیابید و رشد و تکامل و نتیجهٔ نهایی آن را پیش‌بینی کنید.

شخصی که می‌کوشد از مفهومی عینی یا مرحله‌ای روان‌شناختی سیر کاملی (از ابتدا تا انتها) تشکیل دهد، حتی اگر بیانی شیوا نداشته باشد می‌تواند دست‌کم گزارشی دقیق و روشن ارائه دهد. درک درست *برای بیان* روشن: همه این اصل مهم را می‌شناسند. بنابراین خوب فهمیدن ـ درک عمیق ـ یعنی بکوشیم تا قوهٔ تشخیص، داوری و سنجشمان درست و دقیق عمل کند.

شاید چیزهایی وجود دارند که شما بروشنی درمی‌یابید اما نمی‌توانید بخوبی شرح دهید؟

به خود بگویید که بدون این ادراک روشن، *شما حتی* متوجه *نمی‌شدید* که به *تعدادی واژه نیازمندید* و درنتیجه برای جستجو و بدست آوردنشان، انگیزشی حس نمی‌کردید. هر چه دامنهٔ فرهنگ شما گسترده‌تر شود و احساسات و ادراکتان، برداشت دقیقتری از دنیای خارج خود حاصل کند، *نیاز* بیشتری به *واژه‌های* جدید احساس خواهید کرد تا بیانگر ریزه‌کاریهای

جدیدی باشند که بروشنی برایتان قابل درکند و به این ترتیب نرمی گفتارتان کم‌کم با نرمی فرهنگتان آمیخته می‌شود.

۳. نقش داوری

روشنی کلام، در ساخت یک جمله، همچنان‌که در تهیه و تنظیم یک گزارش، اساسیترین نکته به شمار می‌آید. بنابراین بهتر است از جمله‌های معترضه بپرهیزید که بیهوده گزارشتان را سنگین می‌کنند و همچنین مراقب باشید ارتباط منطقی میان اندیشه‌های گوناگون طرح شده پیوسته برقرار بماند.

برای مثال در نظر بگیرید شاهد تصادفی بوده‌اید، و می‌خواهید درباره‌اش گواهی دهید. برای اینکه بتوانید بروشنی منظورتان را تفهیم کنید نخست هر آنچه راکه در همان لحظه نخست دیده‌اید، توصیف کنید و مشاهدات بعدی را نادیده بگیرید چراکه به شما امکان ارزیابی و داوری شخصی می‌دهند. فلان ساعت به فلان محل رسیده‌اید: آنجا توجه شما به اتفاق، اشاره یا حرکتی جلب شده. در همان لحظه خاص، شما *واقعاً* چه *دیده‌اید*؟ در ابتدا همان را بگویید. بعد برای آنکه بهتر صحنه را ببینید نزدیکتر رفته‌اید. اگر خوب نگاه کرده باشید خاطره دقیقی از آن حفظ کرده‌اید، سپس سلسله تصاویری راکه ضبط کرده‌اید ـ با فرا خواندن حافظه دیداری و شنیداری خود ـ در ذهنتان مرور کنید. تصویرها را به نوبت توصیف کنید. از شما می‌خواهند شهادت دهید، یعنی هر چه راکه *دیده یا شنیده‌اید*، بازگو کنید؛ پس فقط به رویدادها بیندیشید و با تفسیرها و داوریهای شخصی، پیچیدگی و سردرگمی بوجود نیاورید. تفسیر و داوری را چنانچه ضروری باشند، در خاتمه بیان کنید.

یکی از همکاران شما در حادثه‌ای جان سپرده است. برای اینکه این خبر ناگهانی همسر او را بشدت متأثر نکند، از شما می‌خواهند که در نهایت ملاحظه، او را در جریان قرار دهید. در اینجا وظیفه شما مانند مثال پیش شرح

واقعه نیست بلکه باید نتیجه‌ای معنوی و روحی را هدف قرار دهید. زنی را تصور کنید که ظاهراً در نهایت آرامش خاطر بسر می‌برد اگر به تندی به او خبر دهند: «*شوهرتان مرد...*» با توجه به اینکه انتظار چنین پیشامدی را نداشته، ضربه روحی سختی به او وارد می‌شود. پس قبل از هر چیز بهتر است در جریان حاضر فکر او چند نکته مقدماتی درباره خطرهای شغلی و تقدیرهای مرگبار روزگار، وارد کنیم. در مرحله دوم لازم است حس شدیدی از همدلی و همدردی عمومی را ـ برای تسکین او ـ با حالت هشیاری آگاه او درآمیزید. الزامی است قبل از اعلام خبر درگذشت ـ بخصوص اگر با فردی نازکدل و حساس روبرو هستید ـ درباره خطرات زندگی صحبت کنید تا به ذهن او امکان دهید بتدریج بدترین احتمال را تجسم کند. به این ترتیب به یقین موفق شده‌اید دربارهٔ واقعه مقدمه‌چینی کنید و از کل به جزء بپردازید.

و حالا تصور کنید سخنگوی کارکنان مؤسسه‌ای هستید که می‌خواهند حقوق قانونی خود را مطالبه کنند. ما در اینجا در یک قلمرو حرفه‌ای قرار گرفته‌ایم و فقط ضرورتهای عینی و واقعی می‌تواند کارآمد و سودمند باشد. بنابراین شما بروشنی داده‌های مسئله را اظهار می‌کنید:

۱. در حال حاضر، شرایط کار و دستمزدها از این قرارند.
۲. افراد مورد نظر، خواهان بهبود شرایط خود در این جهت هستند.
۳. دلایل و عواملی که موجب طرح این درخواست شده‌اند از این قرارند.
۴. در صورت عدم رضایت چنین تصمیمهایی گرفته خواهد شد.

۴. خودآزمایی انتقادی

ممکن است حتی با در اختیار داشتن دامنهٔ وسیعی از واژه‌ها و مهارت کافی برای جمله‌سازی، باز نتوانیم درست در لحظهٔ مناسب، بر اثر ناهماهنگی کارکرد ذهن، بهترین عبارتی را که می‌توانستیم بیان کنیم، بیابیم مگر از استعداد ذاتی استثنایی برخوردار باشیم. و وقتی به ذهنمان می‌رسد که دیگر

دیر شده است:

«آه! می‌خواستم این جمله را بگویم!....»

هر شب مرور منظم و روشمندانه هر یک از جمله‌های اصلی، جوابهای مناسب، توصیفها، قدردانیهای... روزمره، سرعت انتقال و حضور ذهن را تقویت می‌کند. در ابتدا دوازده جملهٔ بیانی را که به خاطر دارید بنویسید و برای هریک دست کم دو شکل متفاوت بیابید. هر واژه را خوب بررسی کنید و از خود بپرسید آیا واژهٔ دیگری وجود ندارد که روشنتر منظور شما را برساند. هر جمله را به شکلهای گوناگون بسازید و تعیین کنید کدام یک مؤثرتر است. بعد از مدت زمانی، دیگر به نوشتن نیازی نیست؛ می‌توانید در ذهنتان به این تمرینها مبادرت ورزید.

شما بیشتر به واژه‌ها و جمله‌هایی توجه خواهید کرد که مبهم و دو پهلو هستند، تعبیری مغرضانه دربر دارند و با طرز فکر شما مغایرت دارند، یا جمله‌هایی که موجب بروز خشم و عصبانیت شما می‌شوند. در مورد اول، بی‌دقتی و در مورد دوم بی‌تدبیری و بی‌ملاحظگی وجود داشته است.

چنانچه مجبور شویم تقاضایی را رد کنیم یا درخواستی را نپذیریم، اگر بتوانیم به نیت فرو نشاندن هر نوع خشم و کینه، بی‌درنگ و فی‌البداهه جوابی ماهرانه ارائه دهیم، توانسته‌ایم به‌طور چشمگیری مانع بروز کدورت و رنجش شویم. در چنین شرایطی چه حرفی برای گفتن پیدا کرده‌اید؟ به یاد دارید که برخی از آشنایانتان چگونه به خواهش شما جواب منفی دادند به‌طوری که می‌ترسیدید مبادا با اصرار و پافشاری آنها را برنجانید. از این مورد به چه نتیجه‌ای می‌رسید؟

وقتی که لازم است نارضایتی خود را ابراز کنید، آیا موفق می‌شوید احساس تأسف مخاطب خود را برانگیزید یا فقط می‌توانید او را خشمگین کنید؟ شیوه‌ای را که دیگران در برابر شما بکار می‌برند و سرزنشهایشان نیز مفید واقع می‌شوند با شیوه متداول خود مقایسه کنید.

این خودآزماییهای متفاوت، با دقت زیاد و موشکافانه، تواناییهای گفتاری شما را باز می‌پرورانند، و موجب رشد باریک‌بینی، ظرافت سخنوری یا دقت و تسلط بر خویش می‌شوند. تصمیمهای مهم و باارزش، تابع جوابی درست و منطقی یا جوابی ناسازگارند. واژه‌ها نماینده اراده و خواست شما هستند، در انتخاب آنها دقت کنید.

۵. تمرین کتبی

در اینجا به شرح چند تمرین می‌پردازیم که سودمندی و تأثیر مثبتشان ثابت شده و پیامدهایش تقریباً فوری است:

۱. متن داستانی یا فصلی از رمانی را به آرامی روخوانی کنید، بدون کوششی برای حفظ کردن کلمه به کلمه آن. زمانی که احساس کردید به‌طور کامل بر تمام جزئیات آن تسلط یافته‌اند، کتاب را ببندید و بکوشید هر آنچه را که حافظه‌تان به این ترتیب ضبط کرده، کم و بیش همان‌طور که نوشته شده، بازنویسی کنید. سپس نوشته خود را با متن اصلی مقایسه کنید و واژه‌هایی را که جا انداخته‌اید، یادداشت کنید و آگاهانه به مطالعه آنها بپردازید.

۲. این بار نیز به کمک همان متن که در برابرتان قرار داده‌اید، سعی کنید با وفادار ماندن به مفهوم اصلی، داستان را با واژه‌ها و جمله‌سازیهایی کاملاً متفاوت، بازسازی کنید.

۳. باز هم به کمک یک اثر ادبی که در بردارنده نتیجه اخلاقی یا نتیجه‌گیری کلی یا سرانجام و عاقبتی است، بکوشید تا بر مبنای همان رویدادها، گزارشی منسجم و یکدست خلق کنید طوری که پایان آن خودبخود تغییر یابد.

۴. در یک اثر نمایشی مدرن صحنه‌ای را انتخاب کنید که تأثیر پرشوری براحساس شما گذاشته‌است. با عوض کردن بیشتر کلمه‌ها، متن را بازنویسی کنید. بی‌آنکه به ماهیت سؤال و جوابها خدشه‌ای وارد کنید، به گونه‌ای دیگر

بیانشان کنید.

۵. با استفاده از همین صحنه، از هر قسمت نمایش، صحنه دیگری خلق کنید که بتواند ادامه منطقی صحنه پیشین باشد.

۶. مجله یا روزنامه‌ای را ورق بزنید. چند آگهی تبلیغاتی را انتخاب کنید و با جانشین کردن مفهومی برابر، برای هر موضوع یا گزاره و خبر، آنها را به گونه‌ای متفاوت تنظیم و یادداشت کنید.

۷. فهرستی از صد واژه گوناگون تهیه کنید (نخستین صد واژه‌ای که به ذهنتان می‌آید). سپس مجموعه‌ای از جمله‌های متوالی بسازید و در هر جمله این واژه‌ها را به همان ترتیبی که نوشته‌اید بکار ببرید.

۸. فهرست دیگری تهیه کنید. ابتدا با یک واژه شروع کنید، هر واژه‌ای. سپس صد واژهٔ دیگر را به‌طوری که هر یک با واژه قبل و بعد مربوط باشند انتخاب کنید برای مثال با واژه «گل»: میوه، سبزی، خوراک، تغذیه، قوت، نیرو، کار، دستمزد، خرید...

واژه «لیوان» را به عنوان نقطه شروع در نظر بگیرید: شفافیت، شیشه، روشنی، نور، چراغ، افروختگی، برق، سد...

۹. رمان یا نمایشنامه‌ای را بخوانید، چکیده‌ای بسیار کوتاه تنظیم کنید بی‌آنکه ذره‌ای از اصل مطلب را از قلم بیندازید. قاعدتاً بیست و پنج خط کافی است.

۱۰. خلاصه نویسی قبل را بردارید و آن را باز هم مختصرتر بنویسید. اگر شامل بیست خط است آن را به پانزده خط کاهش دهید و مراقب باشید خدشه‌ای به فهم و ادراک متن وارد نشود. این به شما کمک می‌کند تا بتوانید موضوعهای بسیاری را با کمترین کلمات بیان کنید. همین اصل را برای نگارش نامه‌های شخصی نیز بکار ببرید؛ از نگارش اولیه، خلاصه‌ای به مراتب کوتاهتر اقتباس کنید.

۶. تمرین شفاهی

این تمرینها به بداهه گویی سریع و صحیح می‌پردازند:

۱. نیمی بیشتر از اخبار روز دربارهٔ جرمهای جنایی است که در دادگاه کیفری مورد قضاوت قرار می‌گیرند. یکی از این موارد را که اطلاعات کاملی درباره‌اش دارید، برگزینید: دربارهٔ خود جرم، مشخصات متهم و قربانی ماجرا، انگیزه‌ها، موقعیت و وضعیت، شهادتهای متفاوت، مدارک جرم...

ـ در ابتدا در نقش دادستان، گزارشی درباره اعمال و اتهاماتی که متوجه متهم است، ارائه دهید. سعی کنید جرم او را ثابت کنید. این نقش بازی کردن فقط به منظور پرورش قدرت بیان شماست، در نتیجه استدلالهای اساسی اهمیتی ندارند و فقط لازم است جمله‌ها، صریح و واضح، قاطع، بدون تردید و وقفه بیان شوند.

ـ این بار، در نقش وکیل، به استدلالهایی که پیش از این بکار برده بودید، پاسخ دهید. ضعف همه کسانی را نشان دهید که بر رویدادهایی که بی‌چون و چرا ثابت شده‌اند، تکیه و تأکید نمی‌کنند، و به بسط و گسترش آن بپردازید. بیشتر در بارهٔ وقایعی صحبت کنید که به نفع متهم‌اند.

پیش از آنکه رشته کلام را بدست گیرید بدقت ریز تمام نظریه‌های اساسی را که روشنگر گزارش شما هستند، یادداشت و به بهترین شکل ممکن، آنها را دسته بندی کنید.

۲. یکی از مقاله‌های خبری روزنامه را انتخاب کنید و چندین بار بخوانید تا به مضمون آن پی ببرید. سپس با بکار بردن واژه‌هایی مترادف به جای بیشترین تعداد ممکن واژه‌های موجود، دوباره آن را بخوانید.

۳. همان مقاله را دوباره بخوانید و بی‌تردید، جمله هم معنی و جدیدی را جایگزین جمله حاضر کنید.

۴. بدون کمک گرفتن از متن اصلی، گزارش سومی را بداهه گویی کنید که دقیقاً با مفهوم متنهای قبلی مطابقت داشته باشد.

۵. در مورد نطقهای (سیاسی، بازگشایی، مراسم پذیرش...) که در روزنامه‌ها می‌بینید همین روش را بکار ببرید.

در ابتدای راه، احتمالاً کوششهای شما بسیار درخشان نخواهد بود. ممکن است احساس کنید با مشکلات لاینحلی مواجه شده‌اید. اجازه ندهید کندی یا بی‌حرکتی اجتناب‌ناپذیری، مشوش و حیرانتان کند؛ بر آنها غلبه کنید و مقاوم باشید. اگر متن انتخاب شده سخت به نظر می‌آید، یک یا چند متن دیگر را بیازمایید. برای شروع تمرین، فقط به دو یا سه جمله اکتفا کنید و بعد بتدریج افزایش دهید. چنانچه براحتی و به بهترین وجه از عهدهٔ انجام هر یک از این تمرینها برآمدید، دیگر آن تمرین بیهوده است. بنابراین تعجب نکنید، این تمرینها به تلاشی جدی و مکرر در درازمدت نیازمندند. کوچکترین پیشرفت موجب امیدواری و تشویق می‌شود و همین که بهبود کوچکی حاصل شد می‌توانید مطمئن باشید که بسرعت پیشرفت خواهید کرد.

۷. دامنه وسعت زبان

برخی از کتابها، اگر بدرستی انتخاب شوند، شما را با ظرایف بیشمار زبان آشنا می‌کنند. برای مثال شما می‌توانید مفهوم دقت را از کتابهای علمی و رمانهایی دریابید که به شرح جزئیات می‌پردازند. نزد شاعران، شما به دنیای خیال و استعاره راه می‌یابید. شماری از نویسندگان کلاسیک، الهام بخش قدرت و عظمت، ظرافت و شفافیت، ساخت منطقی و لحنی پر شور هستند. برخی از فیلسوفها مفهوم انتزاع و تجرید را برایتان به ارمغان می‌آورند.

تقلید سبک هر استاد، کاری است عبث. شنونده در بیشتر موارد، «ساختگی و مصنوعی بودن» آن را حس می‌کند. وانگهی تقلید مانع شکوفایی استعداد ذاتی بیانتان می‌شود. هدف مورد نظر، پرورش نهاد ارزشهای ذاتی تواناییهای بیان شماست و همچنین فراهم آوردن شرایطی تا بتوانید احساسات خود را به شیوه‌ای خصوصی، صمیمی و واقعی ابراز کنید. به‌همان

نسبت که ذهن شما بارورتر و در برابر انواع مختلف تأثیرات خارجی، حساستر می‌شود، این شیوه نیز آشکارا شکل مناسب می‌یابد.

هرچه بیشتر به مطالعهٔ کتابهای گوناگون، از نویسنده‌های مختلف و دربارهٔ موضوعهای متفاوت بپردازید، دایرهٔ واژگان، اصطلاحها، دستور زبان و جمله‌سازی خود را غنیتر کرده‌اید و بتدریج توجه مداوم مخاطبانتان را از آن خود می‌کنید.

فصل پنجم

توانا ییهای آوایی شما:
صدا، طرز بیان

۱. اهمیت تنفس

آرامش و تسلط بر خویش به دامنهٔ ضرب‌آهنگ تنفسی بستگی دارد. می‌توانیم به کرات ببینیم که احساسی پرشور، به ایجاد اغتشاش در سخنوری شما می‌انجامد. جمله‌ها شتابزده و نامفهوم به زبان می‌آیند، صدا در گلو خفه می‌شود یا به لرزه می‌افتد، حتی گاهی اوقات توانایی تلفظ از دست می‌رود. اما تنفس صحیح امکان صحبت کردن با صدایی محکم را فراهم می‌آورد و اگر لازم باشد برای مدتی طولانی بدون احساس خستگی، می‌توانیم به گفتن ادامه دهیم.

همهٔ عواملی که در پرورش کارکرد تنفسی و نیرو بخشیدن به عضله‌های قفسه سینه سهیم و مؤثرند، تواناییهای آوایی ما را نیز استوار می‌کنند. دو نوع تمرین بویژه مناسبند: نرمش عضله‌های شکم (راه حلی بنیانی برای مقابله با تأثیرپذیری) و دمی عمیق پیش از بازدمی کند و آرام.

الف) نرمش عضله‌های شکم

بایستید، دستها به کمر، بالا تنه را پی در پی به جلو، عقب، چپ و راست بچرخانید. در ابتدا به آرامی انجام دهید و هر جلسه را مجموعاً به هشت چرخش کامل محدود کنید. بعد از چند روز تمرین در هر جلسه، یک چرخش

کامل اضافه می‌کنیم.

سپس بر پشت دراز بکشید (دستها پشت گردن) بالا تنهٔ خود را به صورت عمودی بلند کنید، و بعد به آرامی دوباره دراز بکشید بی‌آنکه از آرنجهایتان کمک بگیرید. بتدریج و مرتب تعداد تمرینها را افزایش دهید.

در آخر، بازهم در حالت خوابیده به پشت، تمام عضله‌ها را شل و رها نگه دارید و این چنین نفس بکشید: شکم، پهلوها و بالای قفسه سینه خود را به ترتیب و پیاپی منبسط کنید. سپس سعی کنید این کشیدگی را به سوی شکم برسانید و برای پانزده ثانیه آن را حفظ کنید، به آهستگی دم برآورید (تنفس شکمی).

ب) تنفس عمیق

یک بیت شعر دوازده هجایی[1] انتخاب کنید مثلاً:

«*منتظران بهار! بوی شکفتن رسید*؛ مژده به *گلها برید*، *یار به گلشن رسید*»

یک دم عمیق بکشید همراه با بازدم این بیت را با تلفظ کامل و واضح هر حرف، بخوانید. اگر بدون احساس ناراحتی یا از نفس افتادن، آن را خواندید سعی کنید یک مصرع دیگر به آن اضافه کنید: «*لمعهٔ مهر ازل بر در و دیوار تافت*» و بعد مصرع دوم و... الی آخر. در صورت نیاز می‌توانید حتی با یک مصرع شروع کنید. برای بیان هر بیت، با تلفظی شمرده و آرام، چهار تا شش ثانیه وقت بگذارید.

در واقع بهتر است همیشه همزمان با بازدم حرف بزنیم، مکثی که در هر جمله می‌کنیم باید با دم گرفتن همزمان باشد. پس باید اراده و توانایی خود را برای دم عمیق و سریع، تقویت کنیم و هنگام حرف زدن کمتر نفس بکشیم «یعنی به آرامی دم برآوریم». به این منظور تمرین کنید تا با دقت کافی به

---

۱. با توجه به اینکه تعداد هجاها در شعر فارسی نقشی ندارد، ناگزیر یک بیت مناسب جایگزین می‌کنیم.

وزنهایی که مشخص شده، دسته‌ای از ابیات را که روانتر هستند، با صدای بلند بخوانید برای مثال این غزل[1] مناسبی است:

منتظران بهار! بوی شکفتن رسید
مژده به گلها برید، یار به گلشن رسید
لمعهٔ مهر ازل بر در و دیوار تافت
جام تجلی به دست نور ز ایمن رسید
نامه و پیغام را رسم تکلف نماند
فکر عبارت کراست، معنی روشن رسید
عیش و غم روزگار مرکز خود واشناخت
نغمه به احباب ساخت نوحه به دشمن رسید
زین چمنستان کنون بستن مژگان خطاست
آینه صیقل زنید، دیده به دیدن رسید
بیدل! از اسرار عشق هیچ کس آگاه نیست
گاه گذشتن گذشت وقت رسیدن رسید

این چند نکته برای آن دسته از خوانندگانی کافی است که حرفهٔ دلخواهشان، پرورش استعدادهای بیانی و کلامی خاصی را ایجاب نمی‌کند.

۲. اصلاح گفتار

گفتار درست مبتنی است بر:

ـ تلفظ حروف صدادار کوتاه (فتحه، کسره، ضمه) و کشیده (آ، ای، او) مطابق قواعد آواشناسی.

ـ اجتناب از حذف بعضی حروف مثل: «ه» در می‌خواهم یا «و» در برویم.

ـ خودداری از پس و پیش تلفظ کردن حروف مثل «قلف» به جای «قفل»

۱. از بیدل دهلوی (۱۰۵۴ـ۱۱۳۳ هـ ق) ـ م.

- برطرف کردن لهجه‌های محلی و اشکالهای تلفظی که معمولاً از دوران کودکی همچون عادت، به جا مانده است مثل: تلفظ جابه‌جای بعضی حروف که به علت شل تلفظ کردن حروف بی صدا، که باید محکمتر تلفظ شوند، پیش می‌آید: («ت» به «د» تبدیل می‌شود «ژ» به «ز»، «س» به «ز» ، «و» به «ب»). گرفتن نوک زبان (در مورد کسانی که به جای «س»، «ش» یا به جای «ژ»، «ج» می‌گویند)؛ تلفظ غلیظ حرف «ش»؛ نداشتن مخرج «ر» (تلفظ «ل» یا «ی» به جای «ر»).

***

این همه، به توجه و ارادهٔ ما بستگی دارد؛ اگر حواستان را جمع کنید، بتدریج کنش خودبخود آواییتان را اصلاح خواهید کرد. همچنین محیط و اطرافیان نیز نقش مهمی در این مورد به عهده دارند: اگر زندگی در یک منطقه جغرافیایی، ما را برانگیزد تا ناخودآگاه لهجه آن منطقه را تقلید کنیم، پس معاشرت با افرادی که درست و صحیح صحبت می‌کنند نیز به‌طور چشمگیری به ما کمک می‌کند تا در مقابل غلطهای مصطلح، مقاومت نشان دهیم. همچنین اگر بسیار آرام و با دقت زیاد، با صدای بلند مطالعه کنید، می‌توانید از تمام امکانات ناب و کامل گویایی بهره‌مند شوید.

به یقین در میان سخنوران بزرگ و شخصیتهای مقتدر عده‌ای وجود دارند که ضعف و مشکلات زبان خود را به کمک تشدید طنین صدا و تکیه بر واژه‌ها جبران می‌کنند. چنانچه شخصی صالح و شایسته در زمینه تخصصی‌اش صحبت کند، شنونده‌های بسیاری خواهد داشت. در این کتاب مقولهٔ *اعتماد* به‌نفس و فرهنگ را، بر کیفیتهای آوایی مقدم شمرده‌ایم. وانگهی، این واقعیتی است انکارناپذیر که کاربرد درست و روشن دستور زبان و احترام به آن، بسیار حایز اهمیت است. جذابیت و زیبایی بیانی کامل و احساس برتری و تمایزی که از آن ناشی می‌شود، همواره توجه دیگران را به طرز خوشایندی جلب می‌کند. این لطف و زیبایی به دیگر جذبه‌های شخصی می‌پیوندد و حتی می‌تواند کمبودهای دیگری را نیز جبران کند.

۳. طنین صدا

الف) «نواخت میانه» صدای شما

اگر صدایمان نارسا یا خیلی زیر، خیلی بم، از بیخ گلو یا تودماغی باشد برای خودمان کسالت‌بار و برای دیگران ناخوشایند خواهد بود. پس بهتر است نواخت صدایمان را متعادل کنیم، اما چگونه نواخت مناسب را تشخیص دهیم؟

تمرین نخست: با بمترین صدایی که برایتان ممکن است حروف صدادار را بخوانید: آ، ای، او، ا،... دوباره از یک پرده بالاتر شروع کنید و به همین ترتیب ادامه دهید تا یک گام بالارونده را تشکیل دهند. وقتی به زیرترین پرده‌ای که می‌توانید بخوانید، رسیدید، دوباره از یک پرده بمتر، شروع کنید. این تمرین را یک یا دو بار در روز به مدت دو هفته انجام دهید. به این ترتیب به نواختی می‌رسید که درست بین این دو منتها درجه قرار دارد:

این همان «نواخت میانه» صدایتان است.

تمرین دوم: پس از آنکه «نواخت میانه» خود را یافتید و کاملاً برایتان شناخته شد، هر روز با تنظیم صدای خود روی همین نواخت، سی تا صد خط را، به صدای بلند بخوانید. بدون توجه به لهجه، تلفظ یا نقطه‌گذاریها: لحنی یکنواخت را حفظ کنید.

تمرین سوم: سعی کنید در طول روز همواره با همین *نواخت میانه* صحبت کنید. شاید آهنگ آن در ابتدا به نظرتان خسته‌کننده باشد، اما اهمیت ندهید، همین که عادت کردید، نوسانات ظریفی خودبخود در آهنگ صدایتان پیدا می‌شود. به قولی، دیگر صدایتان کاملاً جا افتاده است.

***

ب) دامنه رسایی صدای شما

برای رسایی صدا، یعنی اینکه از فاصله مناسبی شنیده شود، به اصطلاح

می‌گویند «باید صدا از دهان بیرون آید.» این نتیجه در صورتی بدست می آید که هنگام حرف زدن سعی کنیم صوت را به جلو، به سمت بیرون برانیم. برای چنین تمرینی حدود سی بیت شعر معمولی را با *نواخت میانه* حفظ کنید. آنها را بخوانید در عین حال مراقب باشید صدایتان تودماغی یا از بیخ گلو نباشد. *باید احساس و تصور کنید، که صوت روی لبهایتان تولید می‌شود.* هر چه بیشتر ذهن خود را به نتیجه‌ای مطلوب متمرکز کنید، سریعتر آن را بدست خواهید آورد.

ج) مراقبت صوتی

برای تمرین آواز به پرورش تمام و کمال صدا، تحت نظر یک استاد نیازمندیم. چنانچه بدون رعایت اصول یا تشخیص درست برای انتخاب قطعه مناسب، آواز بخوانیم، به پیشواز خطر رفته‌ایم و چه بسا اندام صوتیمان آسیب ببیند.

از نوشیدن مایعات سرد یا بستنی، استفاده از پوششهای کرک‌دار چون کلاه یا شال گردن بپرهیزید. در مجاورت تغییرات ناگهانی آب و هوا قرار نگیرید و در اتاقی که بیش از حد گرم است، نخوابید. از استعمال تحریک کنندهٔ دخانیات و همچنین مواد معطر (مثل سوزاندنیهای خوشبوکننده) اجتناب کنید. حالت سرماخوردگی یا آنژین و گلودرد نیز برای صدا زیان‌آور است (پیشگیری بهتر از درمان است!).

همچنین برای کاهش خستگی اندامهای صوتی از داد کشیدن و گفتگوهای طولانی خودداری کنید.

۴. تلفظ

تلفظ درست، یعنی شمرده و مشخص بیان کردن تمام حروف بی‌صدا که موجب می‌شود حتی با داشتن صدایی بسیار بم، منظورمان را بروشنی بفهمانیم. به این ترتیب بی‌آنکه صدایمان بلند باشد، تأثیر خود را گذاشته‌ایم.

تلفظ شمرده، معمولاً همیشه عملی و ماندنی نیست مگر اینکه یک متخصص گفتاردرمانی بتواند آموزش خاصی بکار بندد.

یک به یک حروف بی‌صدا را به نوبت تمرین کنید: ب، ث، ف، گ، ژ، ک، ل، م، ن، ش، ر، س، ت... و بعد هجاهای مرکب از دو حرف بی‌صدا همچون ست، کل، شس، الی آخر. سپس هجاهای مرکب از یک حرف بی‌صدا و یک حرف صدادار را تکرار کنید: با، بِ، بی، بُو، بو، بَ، کا، سِ، می، پوُ...

در ابتدا ماهیچه‌ها و عضله‌های مربوطه زود خسته می‌شوند، در اینجا هم فقط پشتکار و پایداری امکان دستیابی به هدف را میسر می‌کند: روزانه ده تا سی دقیقه تمرین طی چندین هفته، برای تقویت توان تلفظ در سطح نیازهای روزمره زندگی لازم است. اگر قصد دارید پیاپی در جمع سخنرانی کنید این تمرین را جدی و اساسی تلقی کنید و روزانه در دو یا سه جلسه به آن بپردازید.

پس از دستیابی به آمادگی باارزشی که این تمرین به همراه دارد، می‌توانید با ترکیب و تلفیق مراحل آموزش تنفسی که در بند ۱. الف یاد شد، با تأکید و تشدید بر حروف بی‌صدا، مهارت و چیره‌دستی خود را تضمین کنید. قطعه‌ای را به نثر یا به نظم بخوانید، در ابتدا به آرامی و در حالی که به خروج هر حرف بی‌صدا با دقت توجه می‌کنید، و بتدریج تندتر و تندتر.

برای آنکه بتوانید شمرده و در عین حال سریع حروف را تلفظ کنید، نوشته‌های راهنمای گفتاری، توصیه می‌کنند عبارتها و جمله‌هایی را تکرار کنیم که عملاً گفتارمان را آشفته می‌سازند. چند نمونه از این عبارتها و جمله‌ها را ملاحظه کنید:

- دوست دستمبو به دستم داد و دستم بوی دستمبوی دست دوست داشت.
- یاقوت لب لعل تو مر جان مرا قوت، یاقوت نهم نام لب لعل تو یا قوت
- منم گلبرگ گل بوی گل اندام گلم چهره، گلم گونه، گلم نام

- تاجر چه تجارت می‌کنی
- قوری گل قرمز
- سَربازی سر بازی سُربازی سر سربازی را شکست
- شیخ حسن شش سیخ کباب
- کشتم شپش شپش کش شش پا را
- چشمم چو به چشم آن پری چشم افتاد، وز چشم پری به چشم من چشم افتاد
- رفتم که ز چشم او بدزدم چشمی، از چار طرف به چشم من چشم افتاد
- تیر و تبر ببر بر پیر تیزگر، گو تبر تیز کن تبر از تیر تیزتر

پس از آنکه هر جمله یا عبارت را به خاطر سپردید، سعی کنید با *نواخت میانه* و بسیار شمرده و روشن آن را تکرار کنید، در ابتدا به آرامی، و بتدریج تندتر تمرین را ادامه دهید.

همچنین به اشخاصی که از استعداد و توانایی کمتری برخوردارند، پیشنهاد می‌کنیم مدادی را بین لبهایشان عمود به دهان، در میان دندانهایشان قرار دهند و همزمان با تلفظ سخت‌ترین حروف، آن را نگه دارند.

۵. تغییر لحن

چه در زندگی خصوصی و چه در زندگی شغلی، تغییر لحن هر قدر هم عاری از تصنع و تکلف باشد باز تا استهزا و تمسخر فاصله چندانی ندارد. پس بهتر است بکوشیم از این کار که در اصطلاح نمایشی به آن «افه» می‌گویند بپرهیزیم تا بتوانیم به طبیعیترین شکل ممکن حرف بزنیم. عده‌ای بی‌اختیار تمایل دارند لحنشان را بشدت تغییر دهند؛ که بهتر است تعادل را حفظ کنند. آمریکاییها که پژوهندگان قابل و معقولی هستند به این نکات پی برده‌اند:

- لحن بسیار بلند و محکم به افراد زود خشم و بد گو تعلق دارد.
- لحن بلند، یک یا دو پرده پایینتر از حد بلند عادی به همراه صدایی آرام و

ملایم عاطفیترین و مهربانترین لحنهاست.

ـ لحن میانی نشانگر آرامش ذهن و قلب است.

ـ لحنی که کمی پایینتر از لحن میانی است به صدایی مهربان و رئوف، گرمی و جدیت می‌بخشد.

ـ لحن بم در یک صدای قوی نمایانگر شخصیت محکم و استوار، همراهی ذهن و قلب و تمایل به سلطه‌جویی است.

ـ لحن بم با صدایی شیرین و ملایم، نشان از وقار و متانت دارد.

ـ لحن نجواگونه از آن افراد بدگمان، موذی و فریبکار است.

با صدایی متین، تلفظی شمرده و روشن و گفتاری صلح طلب، فقط کافی است نیرومندانه به آنچه می‌گوییم بیندیشیم تا به‌طور کاملاً طبیعی، لحنی گویا، پرمعنی و بااحساس کلاممان را زینت بخشد. در چنین شرایطی، چنانچه انگیزشی که کلامتان را هدایت می‌کند، از اراده‌ای سنجیده، مشخص و مصمم ناشی شود، لحن شما سودمندانه تغییر می‌کند. اگر، به عکس، این انگیزش خارج از اختیارتان و تابع هیجانات خودجوشانه باشد، گفتارتان، نفوذ و قدرتش را از دست خواهد داد. همچنین شما باید بر ناخشنودی، بی‌صبری، عصبانیت و تندخویی... خود غلبه کنید تا بتوانید با آنچه موجب این اختلالها می‌شود مقابله کنید.

در جمع اشخاص مضطرب و پرحرف، اگر کسی با لحنی آرام و متین صحبت کند از هیجان عمومی می‌کاهد و «هیاهو فروکش می‌کند». شدیدترین خشم، تحت تأثیر کلامی که با خونسردی، زیرکی و آرامی بیان شود، خلع سلاح می‌شود. تأیید و تصدیقی که موقرانه تکرار شود، شک و تردید را می‌زداید.

یک واکنش لفظی متکبرانه، آمرانه، پرمدعا و خودخواهانه می‌تواند به یقین، برخی از اذهان ضعیف را تحت تأثیر قرار دهد اما از سوی دیگر، بدون شک خصومت و دشمنی را نیز به آنها القاء می‌کند؛ و به تعارض و مخاصمه

گروهی، و ریشخند و تمسخر گروهی دیگر می‌انجامد. زیاده‌روی در ابراز توجه و اشتیاق، فروتنی و تواضع، بندگی و بردگی ـ که بنابر تجزیه و تحلیل اخیر، دال بر طلب بیش از حد تأیید است ـ عده‌ای را به افراط و عده‌ای دیگر را به اهمال در ادای احترام، وامی‌دارد.

۶. لکنت

اکثر الکنها هیچ‌گونه ناهنجاری کارکردی یا اندامی ندارند: آنها فقط زودرنج، حساس، کم رو و شکاک هستند و به دنبال ضربه‌ای روانی ـ عصبی (وحشت، ترس، تهدید، اهانت) در گفتارشان اختلال ایجاد شده است. احساس حقارتی واقعی یا خیالی، افسردگی ناشی از مصیبتهای تکان دهنده و پاره‌ای از زیاده‌رویهای متداول در دوران بلوغ موجب بروز لکنت می‌شود. وانگهی بسیاری از الکنها در بعضی لحظات یا شرایط بی‌اختیار سهولت و روانی گفتار خود را باز می‌یابند.

اما فرد الکن می‌تواند با نیروی اراده‌اش، از مشکل خود رهایی یابد. نخستین مرحله، تنظیم حالت جسمانی و تقویت دستگاه عصبی است. ورزش یا نرمشهای جسمانی مرتب، تغذیه سالم و متعادل و خواب کافی بیشتر اوقات به درمان سودمندی می‌انجامد.

در مرحلهٔ دوم، باید به‌طور مداوم و با پشتکار به تمرینهای خودتلقینی بپردازد[۱]؛ در اتاقی تاریک بنشینند یا دراز بکشید، عضله‌ها شل و رها، نگاه متوجه نور ضعیفی باشد که در عین حال موجب خستگی یا تحریک چشمها نشود، و در ذهن خودآگاهش یکی از این عبارتها را تکرار کند:

ـ من در برابر همه، بدون کوچکترین احساس ضعف، صحبت می‌کنم.

ـ من از تمام تواناییهای لازم برای بیانی روان و شفاف برخوردارم.

---

۱. به کتاب قدرت خود*تلقینی* (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

ـ من با اعتماد به نفس و براحتی حرف می‌زنم.
ـ واژه‌ها را شمرده و روشن تلفظ می‌کنم.
ـ صداها و آواها را روزبروز قاطعانه و نیرومندانه‌تر به زبان می‌آورم.
ـ قدرت بیانم پیوسته رو به بهبود است.
ـ به همان راحتی که متنی را می‌خوانم، می‌توانم صحبت کنم.
ـ در مقابل هر شخصیتی، از تعادل و آرامشی پایدار برخوردارم.

برای هر جلسه که ممکن است سی دقیقه یا بیشتر طول بکشد، یک عبارت کافی است. عبارت تلقینی برگزیده را نباید بدون فکر تکرار کنیم، شایسته است تصویری از خود را مجسم کنیم که در شرایط و وضعیتهای گوناگون زندگی، با غریبه و آشنا براحتی، درستی و با اعتماد به نفس صحبت می‌کنیم.

***

همه تمرینهایی که در این فصل ارائه شد، عالی هستند. تمرینهای تنفسی همچنین کمک می‌کنند تا حساسیت‌پذیری بر طرف شود.

نیروی اراده، خلاف آنچه گاهی گفته شده، مغایرتی با خودتلقینی ندارد. به عکس می‌تواند مؤثر هم باشد، بویژه برای آنکه بتوانیم هر روز خود را ملزم به انجام این تمرین آرام کنیم. همچنین برای ایجاد پشتکار ضروری است. کسی که درمان از راه خودتلقینی را پیش می‌گیرد و با عزمی *راسخ* طالب نتیجه‌ای عینی و واقعی است به مراتب سریعتر از کسی که فقط متأثر از خواستی مبهم است، به نتایج مطلوبتری می‌رسد.

تا اینجا، جوشش همین *اشتیاق* پرشور به داشتن اعتماد به نفس به تنهایی، خودتلقینی بسیار سودمندی به شمار می‌آید.

۷. مرحلهٔ کاربردی

برای آن دسته که مجبور نیستند در برابر جمع صحبت کنند، چند هفته تمرین

برای باز آموزی مناسب، کافی است و برای کسانی که هر از گاهی باید در برابر جمعی سخنرانی کنند لازم است از دو یا سه روز جلوتر با تمرینهای یادشده، خود را آماده سازند. به عقیده من همین عمل سخنرانی در جمع را می‌توان یکی از مطمئنترین راهها برای بدست آوردن تسلطی همیشگی و پایدار به کلام و گفتارمان بر شمرد، بویژه اعتماد به نفس، بی‌پیرایگی، خونسردی و آرامش حاصله از این روش، به مراتب از آنچه با تمرینهای انفرادی حاصل می‌شود، برتر و عالیترند. پس چنانچه فرصتی پیش آمد شک نکنید و شرکت در گفتگو، جلسه یا همایشها را بپذیرید، فرار را بر قرار ترجیح ندهید، مصرانه ادامه دهید تا روزی که دریابید حضور دهها یا صدها شنونده شما را بیشتر از حضور صمیمیترین دوستتان تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.

در زندگی خصوصی نیز، مانند زندگی حرفه‌ای و کاری، شیوه کلامی خود را چنان اختیار کنید تا ویژگی اصلی آن ثبات و یکنواختی باشد. در همه این احساس را ایجاد کنید که سرشت و منش درونی شما در برابر متفاوت‌ترین برخوردها، تزلزل‌ناپذیر می‌ماند، و شما بی‌آنکه خودجوشانه تحت تأثیر هر چیزی قرار بگیرید می‌توانید به همهٔ نکات توجه کنید.

همیشه برای تلفظ و تولید آوا، با صرف وقت کافی، نهایت دقت و تأمل را بکار گیرید. ممکن است جمله‌هایتان کوتاه و مختصر باشند، اما همواره آنها را شمرده و متین بیان کنید. مراقب باشید هیچ محرکی شما را به ابراز شگفتی پرگویانه یا گفتاری شتابزده نکشاند. در هر شرایطی، تسلط کامل و سنجیده بر بیانتان را مصرانه حفظ کنید. به این ترتیب از اتلاف نیرو و وقتتان جلوگیری کرده‌اید. شنوندگان بیشتری خواهید داشت، مورد توجه و احترام قرار خواهید گرفت و حتی در صورت لزوم از شما پیروی و فرمانبرداری خواهند کرد. کمال مطلوب وقتی است که لحنی را بیابیم و اختیار کنیم که چنانچه در مقابل شاهی صحبت می‌کنیم عاری از بی‌حرمتی و بی‌احترامی باشد و در برابر خادمی نیز، عاری از تکبر و افاده.

فصل ششم

توانایی‌های روانی شما:
هوش، اراده

۱. عوامل نهفته

توانایی سازگاری، سرعت انتقال و پذیرش، قوه ادراک، همخوانی سریع و هماهنگ اندیشه‌ها، حس سنجش و بجا گفتن، استعداد بداهه گویی... نتایج نحوه‌های ادراکی و عقلانی متفاوتی هستند که ممکن است بسیار ضعیف و ناقص بمانند هر چند که شخص از بهرهٔ هوشی بالایی برخوردار باشد. به همین دلیل تواناییهای گویایی عده‌ای ـ که از سویی قابلیتهای درخشانی نیز دارند ـ به نسبت دیگران رشد و پرورش نمی‌یابد. دیگرانی که به ظاهر با استعداد هستند اما در عین حال براحتی منظورشان را بیان می‌کنند، ماهرانه و پرشور گفتگو می‌کنند و برای هر مورد، بی‌درنگ جواب درستی می‌یابند.

الف) تیز حسی

تیزحسی نقش مهمی در تثبیت قابلیتهای گویایی به عهده دارد؛ بویژه در امر یادسپاری واژه‌ها و اندیشه‌ها سهم بسزایی دارد. تیزبینی و تیزگوشی، جنبه‌های تصویری و توازن صوتی هر واژه، هر عبارت و هر ترکیب ـ اگر کافی باشد ـ خاطره‌ها را ماندگار، یادآوری را سهل و الهام لفظی را ظریف و زیبا می‌سازد. قابلیت تشخیص ویژگی درست یا نادرست همخوانی یا رسایی، موجب می‌شود تا بر اثر خوشنواختی یا ناخوشایندی یک رشته از واژه‌های

نزدیک به هم، قوهٔ درک ما تشدید و تقویت شود.

ما براحتی عبارتهایی را به خاطر می‌سپاریم که با مفهومشان بیگانه‌ایم اما فقط به این دلیل که حافظهٔ شنیداری ما را تحت تأثیر قرار داده‌اند، مایلیم آنها را بکار بریم. معمولاً اصطلاحهای پوچ و بی‌معنا را صرفاً به خاطر اینکه «خوش‌آهنگ می‌نمایند» بکار می‌بریم. این تصرف ناچیز حس شنوایی در تشخیص سنجیده بخوبی نشانگر نقشی است که این حس می‌تواند در یافتن یکی از شکلهای *زیبایی شناختی لفظی* ایفا کند.

در عمل، اصولاً شناخت کافی از شعر و موسیقی است که حس قرینه‌سازی و همجواری موزون کلمه‌ها و جمله‌ها را پرورش می‌دهد.

و اما در مورد تیزبینی که قوهٔ مشاهده را تا حد گسترده‌ای تقویت می‌کند و در نتیجه بر تخیل مولد اندیشه‌ها تأثیر می‌گذارد، هر قدر شیئی را موشکافانه‌تر مورد بررسی قرار دهیم، اندیشه‌های بیشتر و دقیقتری را برمی‌انگیزد. پس همه چیز را به مثابهٔ *واکنشگری* فکری در نظر بگیریم و به خود زحمت دهیم تا هر واکنشگر را *مشاهده* کنیم، یعنی بکوشیم ـ با بهره‌گیری از حس بینایی ـ هرچه را که برای چشم قابل تشخیص است، برگیریم. توده‌ای از اندیشه‌ها، پیرامون این بررسیهای دقیق و ظریف، پدیدار می‌شوند.

فردی که نابینا یا ناشنوای مادرزاد است بویژه برای درک و فهم پیرامون خود دچار مشکل می‌شود. چنین شخصی اگر بینایی‌اش را باز یابد، طرز فکرش تحت تأثیر چیزهای تازه‌ای که می‌بیند، بتدریج تغییر می‌یابد.

آیا ما نیز که از موهبت بینایی و شنوایی برخورداریم، اغلب تنها به این دلیل که برای پژوهش و بررسی موشکافانه کلیه ابعاد پیرامون خود، وقت کافی نمی‌گذاریم، در برابر بسیاری از جنبه‌های دنیای اطرافمان، کور و کر نمی‌مانیم؟ بنابراین دامنه حوزه دیدمان را گسترش دهیم و به جزئیات، بیشتر بپردازیم.

ب) حساسیت‌پذیری

حساسیت‌پذیری، در پیدایش نوسانات گفتار و درک مفاهیم نقش مهمی را ایفاء می‌کند. حالتی تأثرآور، هیجانی یا احساسی در حوزهٔ فکر طنین می‌افکند و در آنجا، موجب برانگیختن اندیشه‌ها و ایجاد مفاهیم و تصورات می‌شود، همچنین در مراکز فعالیت بازتاب دارد و موجب انگیزش و رانش می‌شود. اینها محرک و غذای ذهنی زندگی ما هستند، محرکهایی که تحت نفوذشان، استعدادهایی تجمع می‌یابند، شکل می‌گیرند و بروز می‌کنند. استعدادهایی که پیش از این بی‌اختیار بودند چرا که اجزائشان در ما منسجم نبوده است.

شایسته است نشانه‌هایی چون تأثرات، هیجانات و احساسات همیشه در اختیار ما باشند تا دریابیم به چه میزانی می‌توانند الهام بخش ما قرار گیرند. اینها همچنین عوامل بارور کنندهٔ تخیل، موجد بازتابهای غیر ارادی گفتار، شکل دهنده جمله‌ها و محرک ذوقی ـ که به انتخاب آنی واژه‌ها منجر می‌شود ـ به‌شمار می‌آیند.

شناخت ادبی و هنری[1]، بررسی و تجزیه روان‌شناختی، نمایشها، سفرهای پژوهشی بیشمار به مناطق گوناگون، برخورد با شخصیتهای کاملاً متفاوت، تلاشی برای ادغام همه حالتهای عاطفی (حتی اگر با سرنوشت ما بسیار مغایرت داشته باشند)، ... حساسیتمان را تعدیل، جامع و فراگیر می‌کند.

۲. عوامل فعال

با اینکه رشد تواناییهای مورد بحث (تیزحسی، حساسیت‌پذیری، ذوق،

---

۱. بویژه موسیقیایی. موسیقی ـ موسیقی حسی و فکری ـ گاهی واکنشهای فوق‌العاده‌ای را در ذهن به جریان می‌اندازد. موسیقی می‌تواند اشخاصی را فعال کند که پیش از این سست و بی‌قالب بوده‌اند و همچنین روند رشد ذهنیشان را تسریع بخشد، آن قدر سریع که به نظر آید شخص در چندهفته بهبود یافته است. بدیهی است که این میزان تأثیر استثنایی است اما به‌طور نسبی در حد پایینتری، نتایج ارزشمندی را به همراه دارد.

تخیل، سرعت تداعی ذهنی...) هر ازگاهی تلاشهای ارادی را ایجاب می‌کند، اما این تواناییها، پس از حصول، چون به قلمرو نیمه هشیاری تعلق دارند، منفعلانه مداخله می‌کنند.

دیگر عوامل سازنده قدرت بیان، که فعالند، به هشیاری (قوه تشخیص عینی، تعمق و تفکر، تعقل و استدلال، اراده سنجیده...) بستگی دارند. در مقام نخست اعتقاد و ایمان[۱] و سپس همگرایی افکار، پویایی شوق و ذوق یا هیجانات مهار شده و در آخر اراده نفوذکردن قرار می‌گیرد.

الف) یقین

هر بحث و گفتگویی، چنانچه بر پایه یقینی محکم و راسخ استوار باشد غنی و روان می‌گردد و به خودی خود از عبارتهایی روشن و مستحکم ترکیب می‌شود. ترکیب جمله‌ها منظم و درست می‌شود، واژه‌ها با حس برجستگی و تمایز کاملاً خاصی برگزیده می‌شوند. حتی اگر دامنهٔ واژگان محدود و ناچیز باشد و نحو نادرست و شور و ذوق سستی در اختیار داشته باشیم باز همیشه نتیجه‌ای متقاعدکننده حاصل می‌شود.

علاقه و اشتیاق در یک درجه پایینتر و با هماهنگی کمتری تأثیر مشابهی بر شنونده می‌گذارد.

ب) همگرایی افکار

همگرایی افکار در جهت هدفی کاملاً مشخص، نظر به اینکه ذره ذره در تمام تواناییهای روانی نفوذ می‌کند، موجب سهولت بیان می‌شود. از میان دو فرد با امکانات مشابه، اگر یکی هدف معینی را پیش گیرد و همه نیرویش را در همان راه بکار بندد، بزودی به‌طور غیر قابل مقایسه‌ای بهتر از دیگری افکار خود را

---

۱. منظور از اعتقاد و ایمان اگر مدرک روشنی وجود داشته باشد، اطمینان عاقلانه است.

بیان خواهد کرد. همچنین گاهی مشاهده می‌کنیم که طی چند روز، تغییر فاحشی در شیوه بیان شخص پدیدار شده است. گویی به طرز سحرآمیزی گفتارش فصاحت و شیوایی یافته است چرا که بازتاب اشتیاقی قوی، ناگاه و ماندگار، تمام نیروهای ذهنی‌اش را پیرامون مشغلهٔ ذهنی بارزی متمرکز کرده است. متقابلاً، وقوع مصیبتی موجب آشفتگی موقت حیات ذهنی کسی می‌شود که پیش از این در راه هدف دلخواهش می‌کوشیده است و بی‌درنگ انسجام کلامش را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

کسانی که توجه و علاقه‌شان به هیچ چیز جلب نمی‌شود یا به هیجان نمی‌آیند ـ ولو بسیار سطحی و ظاهری ـ کلامشان عاری از نظم، لطف و شیرینی است؛ ایشان، افرادی کاهل و مردد هستند که شور و نشاط روحشان پیش از موقع پژمرده شده است. اما فقط کافی است پیشامدی، ناتواناییهای بازتابی آنها را به حرکت در آورد تا کلامشان دیگر بار روشن و روان شود.

ج) انباشت نیروهای بالقوه

سهولت بیان شخصی واحد نیز ممکن است در لحظه‌های متفاوت دستخوش تغییرات شود. گاهی اتفاق می‌افتد در لحظات خاصی که هیچ انگیزه‌ای برای انجام کاری نداریم، احساس می‌کنیم از تواناییهای بیانی، لبریز هستیم، در حالی که روز بعد که باید برای گفتگو یا بحث مهمی آماده نبرد باشیم دیگر نشانی از «آمادگی» در خود نمی‌یابیم.

باید بدانیم که هر انگیزش، هیجان، عاطفه، شوق و آرزویی که ما را به جنب و جوش وامی‌دارد، پویایی و تحرکی در بردارد. جایز است این پویایی و تحرک را در خویش حفظ و انباشته کنیم تا نیروی بالقوه‌ای فراهم آورد و ما بتوانیم در موقع لزوم تلاشی مبارزه‌جویانه، از آن برگیریم.

چگونه این انباشت قدرت را فراهم آوریم؟ با خودداری از بیان افکار یا ارضای خودجوشانه هیجانات، امیال یا انگیزشهایی که احساس می‌کنیم.

بدین گونه «واحدهای نیرو»یی را نگهداری کرده‌ایم که از تراکم آنها بزودی انباشتی ایجاد می‌شود و با تلاشی ساده اراده، در زمان مناسب از حالت ایستا به حالت پویا می‌رسد. هر چه بیشتر برانگیزشهایتان مسلط شوید، تجمع نیروهای انباشتی شما افزونتر می‌شود، نیروهایی که بکر و آماده بر جای می‌مانند تا به هنگام اقدامات مهم به خدمت شما درآیند.

بویژه هر بار که برای بیهوده سخن گفتن انگیزشی احساس می‌کنیم، اگر بتوانیم سکوت خود را حفظ کنیم، مقداری از این انگیزش عصبی را رها کرده‌ایم و ظرف چند ساعت نتیجه‌اش به وضوح محسوس خواهد شد. اصل آمادگی برای تلاش بیانی مفید از همین‌جا استنتاج می‌شود، از چند روز قبل خود را به مطلقترین سکوت ممکن وادار کنید تا سودمندانه بر اراده شما نفوذ کند و آن را مصمم، مقاوم و پایدار سازد.

آیا تا به حال صدای خود را از دست داده‌اید؟ آیا هیچ‌گاه، زمانی که احساس می‌کردید قاطعانه مصمم هستید کسی را تحت تأثیر قرار دهید، دستخوش تشویش و حیرانی شده‌اید؟ علتش این است که نیروهایتان به اراده شما خیانت کرده‌اند. اراده به‌طور مستقیم و فوری نیرو خلق نمی‌کند، همچون فرمانده‌ای که نمی‌تواند سپاهی را بی‌مقدمه آماده کند. انباشتهای نیرو برای اراده به مثابه واحدهای مبارزه‌گر در برابر فرمانده‌اند، باید قبل از نبرد آنها را اجیر و متحد کرد.

«خواست» شما برایتان نقش فرمانده کل اجرایی را به عهده دارد. به نیروهای کمکی قوی و فراوان نیاز دارد. همچنین مستلزم برخورداری از فکری الهام‌بخش، روشن و هشیار است. برد و باخت بازی مورد نظر، انگیزه‌هایی که موجب می‌شوند تا در طلب موفقیت برآیید، زیانهای ناشی از شکستی احتمالی... باید دربارهٔ همه این موارد تأمل کرد. چون واعظی که پیش از آنکه به منبر رود تعمق می‌کند، سیاستمداری که برای تهیه نطقش، مکتبهای سیاسی و تاریخ را دقیقاً مطالعه می‌کند یا وکیلی که شب قبل از

دادگاه، لحظه‌ای پرونده‌اش را رها نمی‌کند...

همهٔ آنها، اندیشه‌های هدایت‌کننده را که هنگام دلیری، پافشاری و تسلط یاریشان می‌کنند، در بازتاب فعالی بر حرکتهایشان می‌یابند.

۳. اصل نفوذ کلامی

همه می‌توانند تحت تأثیر کلام دیگری قرار گیرند. بنابراین شما می‌توانید هر کسی را تحت تأثیر ـ نمی‌گویم تحت سلطه ـ قرار دهید و تمایلاتش را کم و بیش تغییر دهید. نفسانیات انسان نظر به شرطی شدنش، هر چه را که تأثیر حسی پندارد، تصدیق می‌کند، و به‌طور مسلم می‌تواند در برابرشان بایستد اما نمی‌تواند بدون تأثیر بماند.

در کنار *نهاد عینی* که ـ حداقل در حالت بیداری ـ واقعیتها، ارزشها و امکانات را تشخیص می‌دهد، *نهاد ذهنی* یا نیمه هشیاری تقریباً دور از چشم اولی، مرکز دستگاه خودبخودانه، تخیل، تمایلات، حساسیت‌پذیری و حافظه را بکار می‌اندازد. این دوگانگی به گونه‌ای ملموستر، در نبرد متداولی میان عقل و انگیزشها، اراده و حساسیت‌پذیری، مفهوم وظیفه و تمایل... آشکار می‌شود. همچنین با توجه به اینکه هنگام خواب (طبیعی یا مصنوعی) فقط نهاد ذهنی به فعالیتش ادامه می‌دهد و بدین گونه رؤیاها را پدید می‌آورد، بخوبی به وجود این دوگانگی پی می‌بریم.[۱]

نهاد ذهنی، بدون جر و بحث، اندیشه‌ها و تأثیرات را ضبط می‌کند. اگر در طی خواب، در حالی که نهاد عینی، دست از مراقبت کشیده، تصویری مبهم به فکرتان خطور کند، منفعلانه، حتی اگر وحشتناک باشد نیز آن را با ناخشنودی تحمل خواهید کرد. بنابراین هرچه را که تخیل به هنگام رؤیا خلق می‌کند، باید به مثابه واقعیت تلقی کنیم.

---

۱. به کتاب *چگونه بهتر بخوابیم* (انتشارات ققنوس) اثر پیرفلوشر مراجعه کنید.

و اما نهاد عینی هرچه فرهیخته‌تر باشد، واقعیت را از تخیل، ممکن را از ناممکن و یقین را از شک عاقلانه‌تر تمیز می‌دهد. اما این موضوع در ابتدا ایجاب می‌کند که از معیارهای بنیادی دقیقی که ناشی از تجربه و مرور است، برخوردار باشیم و سپس توجهی مصرانه را می‌طلبد.

زمانی که نهاد ذهنی تحت تأثیر تصویری فوق‌العاده قوی می‌خواهد تمام گسترهٔ ذهن را از آن خود کند، ناگزیر از توجه غافل می‌شود.

وقتی که به تماشای نمایشی می‌روید مثلاً درامی که توسط هنرمندان ماهر و بااستعداد اجرا می‌شود، آیا پیش نیامده است که نهاد ذهنی شما زود متأثر شود و به اندازه‌ای قوهٔ تشخیص عینی شما را تضعیف کند که ساختگی بودن وقایعی را که از برابرتان می‌گذرد، فراموش کنید؟ به زبان عامیانه چنین مقوله‌ای را «درگیرشدن» می‌نامند؛ به این ترتیب وهم و خیال برایتان اثر یک واقعیت را تولید می‌کند. مطالعه یک رمان عاشقانه نیز می‌تواند به همین پدیده تعلیق فعالیت عینی بینجامد.

آیا هیچ وقت به سخنان خطیبی ماهر یا حتی فرد خوش‌بیانی گوش فراداده‌اید؟ آیا در همان لحظه چند درصد از حرفهایشان در نظرتان منطقی می‌آمد؟ و روز بعد ـ یا هشت روز بعد ـ پس از اینکه خوب تأمل کردید، متوجه شدید که قوهٔ داوریتان در آن زمان، تحت‌الشعاع سخنان زیبا و لحن متقاعدکنندهٔ ایشان، به طرز شگفتی تسلیم شده است.

آیا تا به حال کسی نتوانسته به رغم راه‌حلها و تدبیرهای عاقلانه‌تان، نهاد ذهنیتان را با بیان دلایل مناسب وسوسه کند، و شما را به تصمیم گرفتن یا تسلیم شدن وادار کند؟ آیا قوه داوری شما هیچ‌گاه از آزمایش انتقادی کالایی غافل نمانده، فقط به این دلیل که فروشنده هنگام ارائهٔ کالا، با عباراتی از ذوق و سلیقهٔ شما ستایش کرده است؟

بسیار خوب، در تمام این موارد به شما تلقین شده است و زیر بار نفوذ کلام دیگری رفته‌اید.

بدیهی است همه در برابر این نفوذ، کم و بیش حساسند. بنابراین شما هم به قابلیت نفوذ خودتان بر دیگران اعتماد کنید. حتی فردی را تأثیرپذیر بدانید که می‌پندارید برای درک دیدگاهتان از ذره‌ای شایستگی برخوردار نیست. رفتار آشکار و بدون تأملش، و بهانه‌جوییهایش... را همچون نشانه‌های نهاد عینی او تلقی کنید. اما فراموش نکنید که نهاد ذهنی او نمی‌تواند به‌طور مطلق در برابر تصدیقها، استدلالها و تصاویری که سخنانتان در او برمی‌انگیزند، بی‌اعتنا بماند. در پشت این ظاهر سخت و خلل‌ناپذیر، دستگاه ناهشیاری وجود دارد که هرچه را به او می‌گویید، ضبط می‌کند... البته اگر ماهرانه گفته شود. اندیشه‌هایی که بازگو کرده‌اید به‌طور اجتناب‌ناپذیری به ذهن مخاطبتان باز می‌گردند و چنان بر او اثر می‌گذارند که ناگزیر، به موضع شما کمی نزدیکتر شود.

پیش از همه حفظ آرامش، ادب و نزاکت کامل و رعایت احترام مخاطب به منظور دور نگه داشتن نهاد عینی او و از نیتها و مقاصدتان، ضروری است، نباید حالت دفاعی یا خصومت و تعارضش را برانگیزید.

هر یک از این کیفیتهای گوناگون آوایی، که در این کتاب مورد بررسی قرار گرفت حکم برگ برندهٔ این بازی را خواهد داشت.

اگر طنین صدای شما گوشنواز باشد، اگر وضوح تلفظتان، شنونده را از هر تلاشی برای درک و فهم معاف کند، اگر شیوه بیانتان صحیح باشد، اگر ساختار جمله‌هایتان درست باشد، اگر واژه‌ها را با توجه به خوش آواییشان انتخاب کنید و کنار یکدیگر بگذارید... همه علاقه‌مند خواهند شد به سخنانتان گوش فرادهند، شیوایی و رسایی بیانتان آنها را برمی‌انگیزد تا متقاعد شوند.

هیچ کس لحظه‌ای از منافع مادی و شخصی خود غافل نمی‌ماند. با این همه اگر می‌توانستیم تعداد افرادی را بشماریم که در ظرف یک سال اگر ورشکست نشده‌اند، دست‌کم ضررهای سنگینی را فقط به دلیل اعتماد بیجا

متحمل شده‌اند، رقم قابل توجهی بدست می‌آمد، چرا که نفع‌پرستی یکی از خودگراییهای چندگانه نهاد ذهنی به شمار می‌آید، خودگرایی احساسی، نفسانی، تخیل، غرور، خودپسندی و شمار دیگری از خودگراییها و گرایشها نیز وجود دارند. نهاد عینی افرادی که می‌گذارند کارشان به ورشکستگی بکشد فقط از خودگرایی «منافع شخصی» غافل مانده، چرا که ماهرانه و با دلایلی موجه، به برخی دیگر از خودگراییهایش پرداخته است و اگر بر حسب اتفاق با شخصی مواجه شدید که جذب یکی و فقط یکی از خودگراییها شده ـ مثلا خودگرایی پولی ـ با بیان تلقینهایی، در جهت حرص و طمع اصلی‌اش می‌توانید هر گونه عینیت و واقع‌بینی را از داوری‌اش دور کنید. بدون شک به همین دلیل است که وقتی یک رسوایی مالی پیش می‌آید ـ با اینکه اکثراً افراد آگاه و مطلعی هستند ـ اما براحتی وسوسهٔ سود هنگفت معامله‌ای شده‌اند، سودی کاملاً غیرواقعی و نامنصفانه که در عین حال جاذبه‌اش موجب شده تا مفهوم و حس منطقی و درستکار بودن را از یاد ببرند.

بنابراین می‌توانید مطمئن باشید، در ناهشیاری هر شخصی که مایلید تحت تأثیرتان قرار گیرد، عوامل مساعدی مرتبط با نقشه و طرحتان نهفته است. مراقب باشید هیچ‌وقت مشوش نشوید، برای بررسی و مطالعهٔ «شخص» مورد نظرتان وقت کافی بگذارید و در این راه پشتکار داشته باشید.

۴. تکرار

پشتکار، هرچند ناشیانه باشد اغلب به نتیجه می‌رسد. پس دیگر از پشتکار ماهرانه چه بگوییم! «*تکرار یک واژه می‌تواند کمتر و کمتر موجب خستگی، عصبانیت یا تأثر شود. در عین حال، همواره این چنین نیست. تکرار هر عبارت بر اعتقاد ما تأثیر می‌گذارد، همان‌گونه که الگویی دائمی، کمابیش همیشه در*

عادتها وگرایشهای ما بازتاب دارد.»

به منظور راهنمایی شما، خاطر نشان می‌کنم که نباید بگذاریم پشتکار به وسواس تبدیل شود. باید از روشهای گوناگون بهره جوییم، موقعیت زمانی و مکانی را در نظر بگیریم و در آخر با حفظ آرامش و خط‌مشی‌ای بیطرفانه، امکان پیدایش حس ستیزه‌جویی یا تصمیمی خشن را فراهم نیاوریم.

با مخالفتی مواجه شدید؟ بیاموزید قبل از هرچیز بدون ابراز کوچکترین خشمی، مؤدبانه از عقیدهٔ خود چشم بپوشید. آیا طبیعی نیست که پیوسته با مشکلات روبرو و بر آنها فائق شویم یا موانع را پشت‌سر گذاریم؟ با روشن‌بینی درک کنید که در حال حاضر موضعگیری مخاطبتان با آنچه انتظار داشتید، متفاوت است و بکوشید تا پی‌ببرید چگونه با شما مخالفت خواهد کرد؟

سپس از خود بپرسید چه حربهٔ مناسبی وجود دارد تا به طرز دلخواه موانعی راکه کشف کرده‌اید، برطرف کنید. سعی نکنید تحولی ناگهانی ایجاد کنید بلکه بهتر است سلسله‌ای از تغییرات را بتدریج پدید آورید. شخصی را که می‌خواهید تحت تأثیر قرار دهید، بدقت تجزیه و تحلیل کنید، پرس و جو کنید چرا این چنین فکر می‌کند، حس می‌کند و عمل می‌کند. به مواردی که موجب موضعگیری فعلی او هستند و همچنین گرایشهایی که برای شما نیز می‌توانند جذاب باشند، توجه کنید. برای بررسی تمام جزئیات این «شناسایی» ، وقت کافی بگذارید؛ برخی از ابعاد شخصیت این افراد را که برایتان ناشناخته باقی‌مانده، یادداشت و در باره آن فکر کنید؛ شرح و تفسیر آن بعداً به ذهنتان خواهد رسید.

پس از کسب آگاهی، قوهٔ داوری، تخیل و تجربه‌های مشابهتان را فراخوانید تا تدبیر کلامی روشمندانه‌ای را اتخاذ کنید. سپس برای ملاقات آینده‌تان، تدارکات لازم را در نظر بگیرید. این بخش نخست نقشه را به بهترین نحو ممکن اجرا کنید بی‌آنکه در حک جزء به جزء جوابها، شیوهٔ بیان،

برخورد و حالت شخص در حافظه‌تان، کوتاهی کرده باشید. بعد از این مرحله، به بررسی موقعیت خویش می‌پردازیم: چه بدست آورده‌ایم؟ چه چیزی بر وی تأثیر گذاشت؟ چه موردی تأثیر فوری و ظاهری برجای نگذاشت؟ فکر می‌کنید مرتکب چه اشتباهاتی شده‌اید؟ به کمک این ملاحظات و نقشهٔ کلی خودتان برای نشست بعدی آماده شوید و به همین ترتیب ادامه دهید.

هر چند که بدیهی است، اما ضرری ندارد در اینجا یادآوری کنیم چنانچه فقط یک لحظه «ضرورت همیشه **مهربان و خوش برخورد** بودن را» در هر مورد، نادیده بگیرید، اختیار نفوذ کلامی خود را از دست داده‌اید. کاربرد عبارتهای ناشایست و توهین‌آمیز، خودرأیی، آزردن، شکوه و زاری و عصبانیت... یعنی اساس تشویق به رد کردن همان چیزی که می‌خواهیم پذیرفته شود. اعتماد راسخ به تواناییها و تسلط کامل بر خود، از شرطهای اساسی نفوذ کردن به شمار می‌آیند. از هر فرصتی برای پرورش شایستهٔ مهارتهای بیانیتان بهره جویید. مثل یک تمرین ورزشی؛ از همهٔ امکانات ممکن استفاده کنید، موفقیت بزودی نصیبتان خواهد شد. بدین گونه بتدریج به کاربرد روشمندانه تلقین علاقه‌مند می‌شوید و توانایی بخشش انگیزشهای سودمند به وابستگانتان، القای آرامش، آشتی، سلامت و فعالیت را بدست می‌آورید و خواهید توانست تأثیر تلقینهای ناروا یا نادرست را در روانهای گمراه خنثی کنید.

همچنین می‌توانید در مقابل تحریکهای ناگوار، حالت دفاعی به خود بگیرید. چنانچه مایل باشید هر شب، حرفهایی را که از این و آن شنیده‌اید به خاطر آورید، و عواملی را بجویید که آنها را برانگیخته است تا چنین بگویند. هیچ تردیدی نیست که در پرتو آگاهی و معرفتی که بدین ترتیب از این مفاهیم یافته‌اید از تبلور احساسات و اندیشه‌های زیان‌آور ـ در ذهن خویش ـ بر حذر می‌مانید.

۵. نفوذ مستقیم فکر

پیش از این نشان داده‌ام[۱] چرا نفوذ مستقیم فکر را باید همچون نتیجهٔ پایدار فعالیت احساسی و عقلانی، و همچون **قلمرو بهنجار نهاد بشری** تلقی کنیم. وانگهی هرکس مجاز است پیرامون واقعیت عینی فعالیت ذهنی بشر تحقیق کند. در اینجا، این امکان همچون عنصر جدید اعتماد به نفس، و مکملی، فقط برای نفوذ کلامی شما، ارائه شده است. و اینک چند روش بسیار ساده به منظور آمادگی تواناییهای بیانی یا همراهی با کاربرد گفتار، که برای همه، بی‌درنگ قابل اجراست:

۱. در اتاقی تنها بنشینید. با ماژیک پهن روی یک کاغذ بزرگ و با خطی خوانا، درشت و مطمئن یک یا دو عبارت تصدیقی را بنویسید که خواسته‌های شما را در جریان ملاقات آینده‌تان، در بر گیرد، مثلاً: «*این چیزها را به فلان شخص خواهم گفت... و گفته‌های من بشدت در او اثر خواهند گذاشت*»، یا بهتر از آن: «آقای...! هنگام ملاقاتمان، در تاریخ... بعد از آنکه در بارهٔ پاره‌ای از مسائل گفتگو کردیم، اختیاراتتان تغییر خواهند کرد.» این نوشته را در جایی قرار دهید که وقتی در برابرش می‌نشینید بدون احساس خستگی بتوانید نگاهش کنید. سپس توجه خود را به عبارتهایی که آماده کرده‌اید، معطوف کنید و پرتوان در ذهنتان تکرارشان کنید.

۲. در وسط اتاقی نیمه‌تاریک، یک صندلی بگذارید و در مقابلش بایستید. با در نظر گرفتن تک تک جزئیات، تصور کنید شخصی راکه می‌خواهید تحت نفوذ خود قرار دهید، روی صندلی نشسته است. وجودی واقعی برایش بسازید. اگر بعد از ده یا پانزده دقیقه، موفق نشدید، اعتنا نکنید، باز هم بکوشید به خود تلقین کنید که شخص مورد نظر نزد شماست و در برابرتان نشسته است. سپس استدلالها و دلایلتان را یکی پس از دیگری ـ با صدای

---

۱. در کتاب *تأثیر از فاصله* (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس).

بلند یا در ذهن ـ ارائه دهید و از نهایت شور و اعتماد و ثبات قدم خود بهره گیرید. اگر بداهه‌گویی شما فاقد انسجام و شیوایی است، نگران نشوید و نیروی بیشتری بکار گیرید. تا توان دارید به این کار ادامه دهید.

در این حالت، شما می‌توانید راه را به روی انگیزشهایتان بگشایید، از «موضع قدرت» صحبت کنید، خشمگین شوید... مهمتر از همه، برخورداری از شور و حرارت صادقانه و اراده‌ای راسخ است. بدیهی است که هنگام ملاقات واقعی‌ای که در راه است، میانه‌روی و صلح‌طلبی اجتناب‌ناپذیرند. اما در جریان پدیده روان ـ ربطی[1]، پاره‌ای هیجانات موجب تشدید اثرات حاصله می‌شوند. با مرور خاطراتتان، به احتمال زیاد به مواردی بر می‌خورید که زمانی، در برابر رفتار ناشایست شخصی، دور از چشمش، خشمتان را فرونشانده بودید و فردای آن روز، گرچه او از این واکنش بی‌اطلاع مانده، اما در شیوهٔ برخوردش با شما تغییر چشمگیری حاصل شده بود.

لازم است این روشهای خسته‌کننده، بویژه برای افراد حساس و عصبی، مستثنا بمانند. این روشها، تحریکات عصبی شدیدی را به دنبال دارند، و بعد از هر جلسه چندین ساعت استراحت مطلق را ایجاب می‌کنند. اگر درست قبل از خواب، تمرین می‌کنید، سعی کنید نخست با مطالعه مقاله‌ای جذاب و آرامش‌دهنده، ذهنتان را آرام کنید و بدین ترتیب از بروز آشفتگی در رؤیاهایتان جلوگیری کنید.

۳. هنگامی‌که بیخوابی به سراغتان می‌آید، می‌توانید روش سوم را بکار گیرید؛ چشمها را ببندید، برخیزید و تجسم کنید که در ذهنتان مسیری را می‌پیمایید که شما را از شخص مورد نظر دور می‌کند. اگر کاملاً با موقعیت محلی منزلش آشنایی ندارید، در خیالتان خلقش کنید. تمرکز فکر، کاستیهای جزئیات موجود را جبران می‌کند. احساس کنید شخص به خواب عمیقی

---

1. telepsychique

فرورفته است و شما در کنارش ایستاده‌اید. همچنان در خیال، دست راستتان را بالای پیشانی‌اش قرار دهید و به آرامی اما مصرانه به او تلقین کنید، همان‌طور که در خواب مصنوعی عمل می‌کنیم. تصور کنید که مواضعش در برابرتان تغییر یافته،... که در موارد خاصتری، توافق نظر دارید،... که نیازمند جلب رضایت شماست و از این قبیل. به احتمال زیاد قبل از پایان تمرین خوابتان می‌برد، اما چون فشار زیادی به ذهنتان تحمیل نشده، خواب آرامی در پیش خواهید داشت.

فقط یک جلسه، حتی اگر در سطح ابتدایی برگزار شود، حداقل تأثیر ناچیزی خواهد گذاشت. تکرار صبورانه موجب می‌شود افکار و استعدادهای القا شده، ذهن شخص مورد نظر را احاطه کنند.

۴. در جریان یک ملاقات، فقط همین که **عمیقاً بخواهیم هر کلام مؤثر واقع شود،** توانسته‌ایم به نفوذ توانا‌ییهای متقاعدکنندهٔ بیانی خود، بیفزاییم. البته، آن قدر که می‌نماید آسان نیست؛ گفتگو را با هدفی معین شروع می‌کنیم، بتدریج ـ به دلیل جمله‌های معترضه‌ای که در میان گفتگو مطرح می‌شوند ـ از موضوع اصلی منحرف می‌شویم و خود را در دورترین نقطه از هشیاری، تبعید شده، می‌یابیم. فقط با دقت و توجه مدام می‌توانیم از اصل مطلب غافل نشویم.

در پایان، باید به خوانندگانم هشدار دهم تا از اشتباهی متداول و در عین حال طبیعی، بپرهیزند. به‌طور معمول می‌پنداریم که اگر انتقال مستقیم فکر از مغزی به مغز دیگر امکان‌پذیر باشد، پس چنانچه موفق نشویم ذهنمان را از مشغله‌ای فکری در مورد شخصی خاص رها سازیم، باید بتوانیم او را به بیشترین حد ممکن، تحت نفوذ خود قرار دهیم. در واقع وسواس فکری ـ حالتی اساساً منفعل و درونی ـ بدون جهشی پیشراننده و پایدار، برون پراکنی ناچیزی به همراه دارد و در نتیجه ضعیفتر از آن است که بتواند به طرز محسوسی عمل کند. در چنین مواقعی نخستین اقدام مسکوت گذاشتن

مراودات روان ـ ربطی است به منظور ایجاد تنشی برونگرا و قدرتمند. و باز به همین نتیجه می‌رسیم که لازم است جریان فکرمان را خارج از چارچوب این وسواسها سوق دهیم. کاربرد ارادی نیروی ذهنی مستلزم آن است که این نیروها، پیشاپیش در اختیار شما قرار گرفته باشند. شبیه گویی[1]: چنانچه با سهل‌انگاری دربارهٔ موضوعی واحد پیوسته پرگویی کنید، خود را خسته کرده‌اید بی‌آنکه ذره‌ای از منظورتان را منتقل کرده باشید.

۶. کاربردهای عملی

اینک به این سه نکته توجه کنید:

الف) شیوهٔ برخورد

هر شیوهٔ برخورد، از مصاحبه‌ای ساده در جواب یک آگهی استخدام تا درخواستی از شخصیتی مهم، باید در نهایت آرامش ذهن برنامه‌ریزی شود. بدقت موضوع دلخواهتان را مشخص و فعالیت ذهنتان را بر این نکته بنیادی متمرکز کنید. اجازه ندهید تخیلتان برداشتی از پیشامدهای ناگوار احتمالی را به شما تحمیل کند، یا دشواریهای کار را بزرگ جلوه دهد. فقط واقع‌بین باشید. هیچ‌گاه کسی برایتان کاری انجام نخواهد داد مگر اینکه منفعت خودش نیز در میان باشد («منفعت» را در گسترده‌ترین مفهومش تلقی کنید). به این ترتیب می‌توانید نماینده محلی صاحب منصبی را متقاعد کنید تا تسهیلاتی به منظور ارتقاء مقامتان فراهم آورد، البته به شرط آنکه موقعیت جدید شما، محبوبیت دلخواهش را در اجتماع تشدید کند. شما خواستار یک چیز هستید؛ در همین راستا، *احساس رضایت شخصی را* در نظر بگیرید که *با درخواست شما موافقت کرده و از این بابت خشنود است*. این نکته را محور

1. analogie

استدلالهای خود قرار دهید. بنابراین ذهنتان را باید متوجه این مسائل کنید: منطقی بودن درخواست، روشنی و وضوح بیان، درستی و صحت دلایل، موقعیت سنجی، سختکوشی عاقلانه.

دقیق و موجز صحبت کنید، بدون شتابزدگی و چنان روشن و گویا که شنونده برای درک مقصودتان، نیازمند تلاش بیش از حد نباشد. برای وقتش ارزش قایل باشید. ممکن است نیت خیر در پس ظاهری سرد و خشک نهفته باشد. به این داستان واقعی توجه کنید:

مرد جوانی به بخش خدمات کارگزینی شرکتی مراجعه می‌کند که می‌خواهند فردی را برای انجام کارهای دفتری استخدام کنند. متصدی قبلی این بخش فردی نامرتب و غیرمسئول بوده و موجب بی‌نظمی و نابسامانی دفاتر شده‌است. اکنون این شرکت به دنبال فرد لایقی می‌گردد تا به این وضع سامان بخشد. مطابق معمول داوطلبان بیشماری مراجعه کردند. هر داوطلب، هنگام مصاحبه، با برخورد تند و ناخوشایند مدیر کارگزینی مواجه می‌شد: «*پیش از این کجا کار می‌کردید؟ چرا کارتان را ترک کرده‌اید؟ شما هم به‌طور یقین کارمندی بی‌قید و سهل‌انگار بوده‌اید، مثل همین کسی که اخراج کرده‌ایم! آیا از عهدهٔ کارهای دقیق و روشمند، در وقت و ساعت مقرر برمی‌آیید؟ نه، گمان نمی‌کنم! و...*» ملاحظه می‌کنیم که این مدیر کارگزینی، که بشدت از سهل‌انگاریهای کارمند قبلی آزرده شده، برخورد ناخوشایند و تندی دارد. پس می‌بینیم این مرد ـ که در حقیقت خواهان یافتن مسئول جدیدی است ـ از همان لحظهٔ نخست، باعث می‌شد که هر داوطلب بی‌درنگ احساس کند که پذیرفته نخواهد شد. اما وقتی نوبت به مرد جوان ما رسید ـ معقولتر از سایرین ـ وضعیت روحی کارفرما را درک کرد، و بدون کوچکترین تردیدی، با صدایی رسا و قاطع چنین پاسخ داد: «*من صددرصد یقین دارم که می‌توانم نظم و ترتیب را به این بخش بازگردانم و امور دفتری را بموقع انجام دهم... آیا می‌خواهید مرا بیازمایید.*» دیگر جایی برای تردید نبود. هیچ یک از داوطلبان

نتوانستند:

ـ از میان جمله‌های تهدیدآمیز او، به وحشتی پی‌ببرند که او از واگذاری مسئولیت به فردی نالایق داشت و او را رنج می‌داد.

ـ درک کنند که این کارفرما، به پاسخی قاطع و مطمئن نیاز دارد.

برخی از این داوطلبان، بی‌اختیار، با خشم و عصبانیت، جواب می‌دادند و در را به هم می‌زدند و خارج می‌شدند. عده‌ای دیگر، که کم‌جرئت‌تر بودند، سرافکنده بیرون می‌رفتند. فقط یک نفر شم یافتن پاسخ مناسب را داشت و استخدام شد و پس از پنج سال، یکی از کارمندان عالیرتبهٔ این شرکت بود!

مطمئن باشید که موفقیت در هر امر، تا آنجا که به کنندهٔ کار مربوط می‌شود، فقط به فراست، ایجاز، صداقت و راستی گفتار و اعتماد به نفس بستگی دارد.

ب) فروش

آیا خریدار دقیقاً می‌داند چه می‌خواهد؟ اگر جواب مثبت باشد، دیگر مشکلی وجود ندارد و با یک یا دو جمله تأیید می‌کنید که منظورش را متوجه شده‌اید و کالای دلخواهش را ارائه می‌کنید. اگر جواب منفی باشد، قاطعانه کالای دیگری را پیشنهاد می‌دهید که مناسب او و جوابگوی نیازش نیز باشد. به این ترتیب، او به خواسته‌اش پی می‌برد، و بر مبنای جوابش می‌توانید در انتخاب کردن او را یاری دهید. هر گونه نقد و انتقاد نقش ضدتلقین را دارد، هر کلام باید احساس رضایت و تمایل وی را برانگیزد. به این ترتیب، موجب رضایت نهاد ذهنی مشتری شده‌اید، در حالی که حساسیت نهاد عینی او، کماکان بی‌تأثیر مانده است.

بهتر است در اینجا وارد مسائل امر تجارت نشوم، فقط به این نکته اشاره می‌کنم که کاربرد مهارت بیانی برای فریب دادن مشتری دربارهٔ قیمت و جنس کالا، معمولاً سودی ناچیز و آنی به بار می‌آورد، اما زیان هنگفتی به دنبال

خواهد داشت. اما توضیحاتی که به منظور معرفی کالایی بیان می‌شوند، نقش سودمندی در ارزشگذاری صحیح آن دارد. تأثیر جمله‌های کلیشه‌ای، که از چندین نسل پیش تا کنون تکرار شده، بتدریج رنگ باخته‌است. در عین حال نمی‌توان منکر شد، که پاره‌ای از اصطلاحهای قدیمی و بدون جانشین، کمک می‌کنند تا جوی اطمینان‌بخش و عادی فراهم آید. همچنین ذکر نکاتی دربارهٔ جدید، خاص و مناسب بودن کالا، کمک مفیدی برای یک فروشندهٔ ماهر به‌شمار می‌آید. بدیهی است که باید از بیان واژه‌هایی که بار ادبی زیادی دارند، خودداری کنیم، باید بتوانیم فوراً منظورمان را برسانیم. دایرهٔ واژگان مناسب، وسیع است و به کمک توضیحات داده شده در این کتاب، هرکس می‌تواند عبارت تأثیرگذار و دلنشینی را کشف یا ابداع کند که به اندازهٔ ویترینی بدیع و پر زرق و برق، جذاب و جالب توجه باشد.

ج) عرضه

زمانی که شرایط موجود، تبلیغات یا فروش برخی اجناس از طریق جراید، محرک و مشوق نیازهای مردم می‌شود، وظیفهٔ گفتار، به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد و برخوردی خوشایند، راحت و اصولی را ایجاب می‌کند.

اما گونه‌های دیگر معامله و عرضه نیز وجود دارد که مأمور فروش فقط باید بر تواناییهای خویش تکیه کند. دیدن او، شنیدن حرفهایش، فوراً به دل بنشینند، و به لطف این تأثیر اولیه، موفق شود جایی برای خود باز کند. هنگامی که، گیرایی صدا و بیان، سازگاری با محیط، ذوق و خوشرویی و ادب به حدی رسند که تأثیر شخص بر دلایل تجاری برتری یابد، اوج موفقیت مسلم است.

فروشنده‌ای در خانه به دیدنتان می‌آید تا مجابتان کند از اجناسش خریداری کنید. اگر به نظرتان خوشرو و مؤدب بیاید، اگر با خشنودی، تحت تأثیر ظاهر، لباس، طنین صدا و نخستین کلماتش قرار گرفتید، توجهتان،

مجذوب شخصیتش خواهد شد. از گفتگو با او لذت می‌برید و چنانچه موفق نشود همین امروز شما را متقاعد کند، به احتمال زیاد در ماه آینده، دوباره او را خواهید پذیرفت. به این ترتیب به اهمیت توانا‌ییهای آوایی، در جهت رسیدن به خواسته‌ها، پی می‌بریم. و در مرحله دوم، توانا‌ییهای بیانی، به مفهوم واقعی کلمه مطرح می‌شوند. بجا و به نرمی پاسخ دادن، انتخاب واژه‌های مناسب، نوسانات جزئی در صدا... همه باید به سمت کمال، پیش روند.

این امر، بدون ساختار روان‌شناختی بنیادی میسر نمی‌شود، چرا که دستیابی به تمام این توانا‌ییهای متقاعدکننده، مستلزم تمرینی پیگیر و تلاشی مستمر است. و اما در مورد مقاومت روحی ـ که عبارت است از حفظ آرامش، حتی در حضور ناسازگارترین افراد، به نیت گذراندن دقایقی رضایتبخش و افشاندن نخستین بذرهای میل و آرزو در نهاد ذهنی آنها ـ البته این تجربه روحی، بسیار طاقت‌فرساست.

۷. در برابر بیماران و افراد افسرده

عوامل احساسی بیشماری هر روز در هشیاری ما رخنه می‌کنند، و کمابیش به شیوه‌ای برانگیزنده و افسرده‌کننده، بر دستگاه عصبی ما اثر می‌گذارند، بویژه بر حس همدردی و ترحم ما، که تنظیم کنندهٔ اصلی ارگانیسم بشمار می‌آید. همین که شخص از حالت تعادل خارج شود، یعنی بیماری نمایان شود، حساسیت‌پذیری فزونی می‌یابد، و از آن زمان، نحوهٔ برخوردمان با بیمار، و مسائلی که در حضورش مطرح می‌کنیم، اهمیت تازه‌ای می‌یابند. همچنین، بکوشیم تا به گونه‌ای رفتار کنیم که مجموعهٔ تأثیراتی که بر بیمار می‌گذاریم، فقط در جهت بهبود حال او باشد.

به این منظور، پیش از هر چیز، از ملاقاتهای بیموقع یا برهم زدن خواب و استراحتش اجتناب کنیم. نزدیکانی که مسئول مراقبت از وی هستند، باید

قادر باشند، در یک چشم بهم زدن، در نهایت آرامش و بدون جلب توجهش، نیازهایش را برآورده کنند. باید از بروز هر واکنش یا بیان هر کلامی که نگرانی و اضطرابمان را برملا سازد، بپرهیزیم و چنان وانمود کنیم که یقین داریم شفا خواهد یافت.

بی‌آنکه بیش از حد ابراز ترحم کنید (مبادا باعث رنجش و کدورت بیمار شود)، به درد دلهایش گوش دهید و از او دلجویی کنید، اما در بارهٔ بیماری‌اش چیزی نپرسید، مگر اینکه هدفتان از طرح این سؤالها، امید بخشیدن به او باشد. چنانچه بیمار، بی‌وقفه در بارهٔ وضعیتش زیاده‌گویی می‌کند، با یادآوری گذشته، موضوع جدیدی را جایگزین می‌کنیم («*تجربهٔ سختی را پشت سر گذاشته‌اید...*»)، با تأیید پایان روند رشد بیماری یا وقوع نزدیکش (*شکر خدا بزودی جز خاطره‌ای ناگوار، اثر دیگری از این بیماری به‌جا نخواهد ماند!*). بکوشید تصویرهای سلامت حالش را در گذشته و آینده، در ذهنش زنده کنید، خواه با یادآوری دوران پرشور و فعالیت زندگی‌اش، خواه با تشویق به تجسم اعمال و رفتارش در زمان نقاهتی زودرس و بهبودی کامل پس از آن.

بیمار مجاز است هر روش درمانی را برگزیند که اعتمادش را جلب کرده، ولی هیچ گونه اعتراضی از جانب ما، جایز نیست: اعتقاد، *ایمان شفابخش* دکتر شارکو[1]، به مراتب از اقدامی صرفاً پزشکی، فراتر می‌رود. اگر معتقدید صلاحیت این کار را دارید، به شیوهٔ درمان حاضر، تدابیری بیفزایید، و بویژه از مشروط یا محدود کردن آن خودداری کنید.

رویاروی فردی افسرده، فقط در صورتی موفق می‌شویم تأثیر مثبت بگذاریم، که بتوانیم به وی نشان دهیم:

که وضعیتش را براستی درک می‌کنیم.

که به ماهیت غم‌انگیز و دردناک احساس و عواطفش، توجه داریم.

---

۱. ژان مارتن شارکو، ۱۸۹۳-۱۸۲۵ متخصص اعصاب فرانسوی.

که ناراحتی او را جبران‌پذیر می‌دانیم.

آرامش، ملایمت، ثبات، پشتکار صبورانه در برابر انگیزشها و ارزش‌دهیهای یکسان، سودمندترین نحوهٔ برخورد بشمار می‌آید. افراد افسرده، بر این باورند که برای رهایی از این وضع، عنصر اصلی را کم دارند. اینجا هم، چون موارد دیگر، اعتراض ـ چنانچه آشکارا عنوان شود ـ مطابق معمول، ناکام می‌ماند. بهترین کمک، مبتنی است بر یافتن انگیزه‌های جذاب برای شخص مورد نظر و ایجاد شور و شوق در ذهن او.

فصل هفتم

هنر بحث و گفتگو

۱. مفاهیم روان‌شناختی

توافق و همدلی موجب می‌شود تا همهٔ کسانی که به واسطهٔ همانندی بینش و ادراکشان، به یکدیگر نزدیکند، به گفتگو بنشینند. هر فردی از اینکه بشنود اندیشه‌هایش تأیید و تصدیق می‌شوند، از اینکه فرصتی یافته تا نظریاتش را بارور کند و آنها را شرح و بسط دهد، غرق در رضایت و خرسندی می‌شود. واگرایی فرهنگها، شیوه‌های تعلیم و تربیت یا تجربه‌های گوناگون آدمیان نیز جذاب و گیرا هستند، بنابراین تبادل نظر ذهن را فعال می‌کند و همواره یافته‌های جدیدی در اختیارش قرار می‌دهد. وانگهی، گفتگو و تبادل نظر، بویژه در زمینهٔ کاری، از هدفی مشخص و انتفاعی برخوردار است. در نهایت، شایسته است با زبانی ساده، متناسب با زمان و مکان، و به منظور برآوردن نیازهای زندگی اجتماعی صحبت کنیم.

آگاهی از اینکه *چرا* حرف می‌زنیم، نخستین شرط لازم برای تسلط بر گفتارمان، برای ابراز کامل احساسی که مایلیم منتقل کنیم و برای اینکه زحمت بیهوده نکشیم، بشمار می‌آید. در مقام دوم، لازم است محیط و شرایط را ارزیابی کنیم و به گرایشهایی ارج نهیم، که همه ناخودآگاه تابعشان هستند.

عدهٔ زیادی دوست دارند یک‌ریز حرف بزنند *بی‌آنکه چیزی در چنته داشته باشند*، و فاقد هرگونه لطف و جذابیت برای جلب شنونده هستند، و از هر

فرصتی استفاده می‌کنند تا رشتهٔ کلام را در دست گیرند و به این ترتیب از احساس تلخ بی‌محتوایی خویش بگریزند. این افراد قادر نیستند مدتی طولانی در بارهٔ یک موضوع صحبت کنند و می‌توان گفت که اندیشمندانه زندگی نمی‌کنند و دقایق تنهایی برایشان سخت ملال‌آور است.

از سوی دیگر، عده‌ای سرشتی خبرچین دارند، و شتابان می‌خواهند برای نخستین کسی که از راه می‌رسد، سفره دلشان را بگشایند. ایشان، حالتهای روحیشان را محور اصلی دنیا می‌پندارند.

انسان *کنجکاو*، هر چند افکارش تا این حد کودکانه نیست، اما باز خویشتنداری نمی‌داند و پی در پی، با سؤالهایش شما را محاصره می‌کند؛ می‌خواهد بداند که هستید، چه می‌کنید، کجا می‌روید، چگونه فکر می‌کنید... او روان‌شناسی کم‌مایه است، اما به هر ترتیب روان‌شناسی است که ناخودآگاه می‌کوشد دامنهٔ دانسته‌هایش را در بارهٔ پیرامون جهان اطراف و ذات بشری گسترده‌تر کند.

همچنین با اشخاص خودپسندی روبرو می‌شویم که پیوسته در تلاشند تا خبره، زبردست، مرفه، بی‌باک و... جلوه کنند، و حرفهایشان ـ اگر شنیدنی باشند ـ جایگزین واقعیت می‌شوند.

گروه دیگر که زیاد هم نیستند، از افراد *جاه‌طلب* تشکیل می‌شود. آنها از رابطه‌هایشان به عنوان وسیله‌ای برای جلب توجه دیگران به برتریهای خویش بهره می‌جویند که به یقین یا گمانشان، از آن ایشان است و از پنهان ماندن این همه شایستگیهای ستودنی و امتیازهای درخشان، رنج می‌برند.

در آخر، به شخص متعصب می‌پردازیم که در افکاری (غالباً نجات‌بخش و واجب‌الاجرا) غوطه‌ور است و هیچ فرصتی را برای متقاعد، ارشاد و تبلیغ کردن، از دست نمی‌دهد و چنان بی‌پرده‌پوشی رفتار می‌کند، که بی‌درنگ قابل شناسایی است.

***

نیک است رویاروی همهٔ این بازیگران کمدی شادمانهٔ انسانی، ادب و نزاکت را رعایت کنیم و چنانچه لازم شود، از ایشان درخواستی کنیم. خودشان زمینهٔ این نزدیکی را فراهم می‌آورند، چراکه چند پاسخ خوشایند کافی است تا دروازه‌های نهاد ذهنیشان را به نهایت به‌رویمان بگشایند و کمابیش در حالتی بین خواب و بیداری، عینیتشان را مسکوت گذارند. وانگهی، می‌توانیم از ایشان به عنوان نمونه‌هایی برای تجزیه و تحلیل شخصیتها مدد جوییم.

۲. اجزای ریخت ـ روان‌شناسی

همهٔ آدمیان، براحتی در برخورد نخست، شخصیت «خویش را نشان نمی‌دهند» و لازم است، حداقل در محدودهٔ شخصی هر کس، از عهدهٔ تشخیص گرایشها، تواناییهای ذهنی و نگرششان برآییم. مطالعه و بررسی هر قیافه، رهنمودهای ارزشمندی بدست می‌دهد. در اینجا به چند شاخص پایه و ساده اشاره می‌کنیم که براحتی به یاد می‌مانند. بدیهی است که مطالعهٔ عمیقتر ریخت ـ روان‌شناسی، زمینهٔ پژوهشهای گسترده‌تری را برایتان فراهم می‌آورد.

از میان صورتهایی که رو در رویتان قرار می‌گیرند، برخی به مثلث، و برخی دیگر به دایره، مربع، ذوزنقه، بیضی و... شباهت‌دارند. به منظور معرفی دقیقتر این نظریه، هشت نوع اصلی چهره را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

چهرهٔ مثلث شکل، قاعده در پایین، آگاهتان می‌کند که استدلالهای ظریف و زیرکانه جایز نیستند. شما با شخصی مثبت، صریح و جدی روبرو هستید، و تنها مفاهیم واقعی بر او تأثیر می‌گذارند. چنانچه در چهره، عدم تناسبی به چشم نخورد، یعنی پیشانی، قسمت میانی و پایینی، مساوی به‌نظر آیند، داوری شخص، عاری از روشن‌بینی نیست، البته در زمینهٔ ارزشهای

ملموس و عینی. به همین خاطر، در میانشان، افرادی وجود دارند که در امور تجاری و تولیدی سرآمد هستند. بیشتر آنان برای رفاه و آسایش ـ مهمترین دغدغهٔ خاطرشان ـ اهمیت زیادی قایلند. همچنین زمانی که بخواهیم توافقشان را جلب کنیم، کمی لطف و خوشرویی که چندان هم از صمیم قلب نیست، نشان خواهند داد. کوتاهی پیشانی، شدت امیال غیرنفسانی را می‌نمایاند، اما با توجه به اینکه شخص از نیروی مقاومت بی‌بهره است، باید امیال شدیدش را مهار کنیم: وگرنه چگونه خواهد توانست با تمایلاتی فراتر از امکاناتش، مقاومت کند؟

نوع متضاد، **چهرهٔ مثلث شکل، رأس در پایین**، به آسانی واقعیتهای «پیش پا افتاده» را نادیده می‌گیرد، واقعیتهایی که نوع قبلی را متأثر می‌کردند. آرمانگرایی، تخیلی پر تب و تاب و استعداد تقلید و تطبیق، نشان از نفوذپذیری شگفت‌انگیزش دارد و به تسلیمش در برابر کسی می‌انجامد که بتواند از نظر فکری او را علاقه‌مند و ذهنش را مجذوب کند. در اینجا هم، هماهنگی تناسبات (تساوی ارتفاع سه قسمت صورت) نشان می‌دهد که با استاد خلاقی روبرو هستیم، یا فقط فردی است کوشا و فعال و یا جوینده‌ای که همیشه غیرممکن را می‌خواهد. در عین حال بهتر است همیشه بی‌ثباتی فطری این افراد را مد نظر بگیریم: از دید ایشان معمولاً حق با آخرین نفری است که اظهار عقیده کرده است. اینها براحتی تابع دیگران می‌شوند و گاهی، چنانچه میانه‌رو نباشند، سرانجام خوشی در پیش نخواهند داشت.

صورت مربع از آن افراد منظم و سختگیر است که در مجموع به اصول و قواعدی خشک و مسلم پای‌بندند. در برابرشان منطقی، صریح و واقع‌بین باشید و با دیدی انتقادآمیز، همیشه با بدگمانی و گاهی آگاهانه با آنها برخورد کنید. این گروه خواستار قاطعیت هستند، برخلاف گروه قبل که مجذوب چرب‌زبانیهای ماهرانه می‌شوند. کسی که صورت مربع دارد، در مقایسه با سایرین، نسبت به مسائل عاطفی و احساسی، ظریف‌کاریهای هنری و عقاید

فلسفی، بسیار بی‌اعتناست. انعطاف‌ناپذیر، خودرأی ـ حتی مستبد و جابر ـ و با اراده‌ای راسخ که بدون کوچکترین لغزشی، او را به‌سوی هدف پیش می‌راند و نمی‌گذارد به وسوسه‌های زندگی توجه نشان دهد. نوع مربع متناسب، ممکن است یاوری وفادار و قابل اعتماد یا مأموری کوشا باشد. به‌سبب نبود هماهنگی، ذات ناسازگارش، او را به آدم خطرناکی تبدیل می‌کند. با افراد نوع مربع می‌توانیم یک گروه مقاومت عالی تشکیل دهیم.

صورت **مستطیل**، علاوه بر تمام ویژگیهای نوع دایره، عقایدش را با بینش آزادانه‌تری تعدیل می‌کند. ناگفته نماند که نوع مستطیل، به‌مراتب از نوع مربع، متفکرتر است و گسترهٔ فکری‌اش نیز ـ که پهناورتر است ـ مفاهیم بسیاری را برایش قابل درک می‌کند، و اگر ـ همچون نوع مربع ـ عملگرا و واقع‌بین باشد، فقط در زمینه‌های عملی و اجرایی است. شخصیت قبلی، قدرت‌طلبی خودرأی است، در حالی که افرادی که صورت مستطیل‌شکل دارند، از قدرتشان در راه برتری هوشی و فکریشان بهره می‌گیرند.

اگر مربع از تواناییهای درخشانی چون جنگجویی برخوردار است، اما مستطیل می‌تواند کاردان جنگی برجسته‌ای باشد. او فقط در برابر اشخاص شایسته و باکفایت یا صاحب مقام سر تعظیم فرو می‌آورد. باید با او روشن، صریح و با استناد به معیارهای بی‌چون و چرا به گفتگو پرداخت. چنانچه سه قسمت چهره کاملاً متناسب باشند، فسادناپذیرترین عدل و انصاف را در او می‌یابید؛ سختگیری‌اش زبانزد است هر چند شریف است و عادل.

صورت **ذوزنقه** نمایانگر گرایشی است میانه‌رو، محافظه‌کار، شاد، مهربان و صلح طلب. آنها دوست دارند عهده‌دار یک وظیفهٔ اجتماعی ممتاز، پرمسئولیت و حتی کمی باابهت باشند. مجذوب لحنی تأکیدی و محکم می‌شوند؛ و شنوندهٔ پر و پا قرص کلامی مشروح و مفصل، پرطنین و با حشو و زواید هستند. لقب، درجه و مقام دیگران برایشان اهمیت دارد. مایلند همه چیز در اطرافشان، منظم و سازمان‌یافته باشد و همه به مقامات قانونی و

سلسله مراتب قراردادی احترام گذارند. به‌طور کلی اجتماعی، خوش‌مشرب، نیکوکار و بسیار بخشنده هستند. در میانشان شخصیتهای مهم و برجسته به چشم می‌خورد. از وجود هماهنگی میان سه بخش چهره، پی می‌بریم که شخص به نهایت درجه، از روحیهٔ دفاعی برخوردار است به همین دلیل چاپلوسهای حرفه‌ای وقتشان را با او تلف نمی‌کنند. در صورت عدم هماهنگی، خوشگذران بی‌بند و باری است که کماکان ظاهر آبرومندش را حفظ می‌کند و از «خوار و حقیر شدن» نفرت دارد؛ در برابر این گروه نیز باید آداب و رسوم را رعایت کنیم، با طول و تفصیل حرف بزنیم و از مضمونهای مجاز و شرافتمندانه یاری جوییم.

افرادی که صورت **شش ضلعی** دارند به هیچ‌وجه از احتیاط و سنجیدگی، تأمل و تفکر و خونسردی بهره‌ای نبرده‌اند. با شخصی خودجوش و بی‌اختیار و دمدمی سر و کار داریم که ناگزیر باید همیشه با زود رنجیهایش مدارا کنیم. هیچ کسی را به اندازهٔ او ترسو و بدگمان نمی‌یابید، هیچ کسی هم چون او، هنگامی که در یک سراشیبی قرار می‌گیرد، چنین کورکورانه پیش نمی‌تازد. برای آنکه بتوانیم چیزی را به او القا کنیم، باید پرحوصله و شکیبا باشیم و با احتیاط و پشتکاری ملایم صحبت کنیم. هر چند که تندخو و بی‌پرواست و هنگام خشم و عصیان، از هیچ چیز نمی‌هراسد، ـ به علت بی‌اعتمادی بیش از حد ـ همواره از هر چیز و هر کس می‌گریزد و رو در روی اندیشه‌ای جدید یا چهره‌ای ناآشنا رفتاری خصمانه، مخالفت‌آمیز، منفی و نامعقول اختیار می‌کند. به خاطر پهنی بیش از حد قسمت میانی صورت، هیچ‌گاه از تناسب کامل این سه قسمت برخوردار نمی‌شود. از سوی دیگر، صورت شش ضلعی، بدون جهش و تحولی، از شاخی به شاخ دیگر می‌پرد. هرکس بتواند اعتمادش را جلب کند، خواهد توانست از اعتمادش سوءاستفاده کند.

صورت **گرد** نشانگر بی‌ثباتی، تخیلی بارز و در نتیجه استعداد تلقین‌پذیری است. خیالباف، بلهوس و بیحال، همواره تأثرهای حسی در آنها ایجاد اختلال

می‌کند، این افراد ذاتی منفعل و کنش‌پذیر دارند. آنها فقط خواستار اینند که مجذوب و مغلوب کلام دیگری شوند. به ماجراجویی علاقه‌مندند، در جستجوی ناشناخته‌اند و مسحور فریبندگی دنیای رمز و راز و شگفتی و معجزه‌اند. به واسطهٔ تیزگوشیشان، شیفتهٔ صدای گرم و خوش‌طنین می‌شوند. کافی است کنجکاویشان را برانگیزیم، تخیلشان را بارور کنیم، در ستایش از احساس نفرتی که به تلاش، فعالیت یا خشونت نشان می‌دهند، سخن بگوییم تا براحتی اغفال و مجاب شوند. صورت گرد موزون، مهربان و ملایم است، تخیلی خلاق دارد، واکنشهای خودانگیخته‌اش قاطعانه است و منفعلانه به کسی دل می‌بندد که بتواند مجذوبش کند، و این همه از او فردی دلربا و جذاب می‌سازد. اما چنانچه تناسب وجود نداشته باشد، بی‌ثباتی و امیال غیر نفسانی بر او چیره می‌شوند و در این صورت بهتر است از دورویی، بزدلی و نیرنگ او بیمناک باشیم.

صورتهای **بیضی** را می‌توان به سه نوع مختلف متمایز کرد: بیضی کوتاه، متوسط و کشیده. بیضی *کوتاه* به افراد صورت گرد می‌ماند، با این تفاوت که از استعدادهای هنری و انعطاف‌پذیری ملموستر و دقیقتری برخوردار است. داشتن بیانی شیوا و بکار بردن جمله‌های موزون رمز موفقیت به شمار می‌آید. اگر با او سازگار باشید به خلأهایی که در منطق شما وجود دارد کمتر توجه خواهد کرد. بیضی *متوسط*، روشنفکرمآب است، یعنی دوستدار اندیشه‌شناسی است. او پیوسته می‌کوشد تا به مفاهیم جدیدی دست یابد، و به روابط علّی و نتیجهٔ نهایی هر چیز پی ببرد. به دیدگاههای عمومی و اندیشه‌های کلی بینهایت علاقه‌مند است. پس برای اعمال نفوذ در وی، باید تا حدودی نسبت به او برتر باشیم؛ همین که احساس کند در بارهٔ موضوعی بیش از او شناخت دارید، سراپا گوش می‌شود. و اما بیضی *کشیده*، گرایش اصلی آنها از این قرار است: ادعا می‌کنند که می‌توانند با کمترین قیمت، بیشتر و بهتر از دیگران خرید کنند. پس بهتر است در ظاهر توجه خاصی به ایشان نشان

دهیم. آنها می‌پندارند که به مراتب از همنوعانشان زیرکتر ـ و چه بسا زرنگتر ـ هستند، به همین دلیل کسی که وارد بازیشان شود، چنانچه به خوش‌قلبی و حتی ساده‌دلی تظاهر کند، برنده می‌شود.

***

شکل صورت، تنها یکی از اجزای ریخت ـ روان‌شناسی به شمار می‌آید. در اینجا فقط دیدی کلی پیرامون شخصیتهای گوناگون ارائه شد. بدیهی است که دیگر اجزای چهره نیز تعیین‌کننده‌اند، اما این چند راهنمایی مختصر کافی است تا در گام نخست دریابیم در برابر افراد مختلف، چه رفتار و گفتار مناسبی اختیار کنیم.

۳. منش عمومی شما

هرگاه موفق شدید سطح فرهنگی، ذهنیت و گرایشهای اصلی هر یک از مخاطبانتان را بسنجید، آن گاه می‌توانید موضوع مناسبی برای گفتگو با ایشان بیابید و همچنین بهترین شیوه بیانی ممکن را برگزینید تا برایشان جالب و جذاب[۱] باشید.

به‌طور کلی، هر چه دربارهٔ زندگی، دل مشغولیها، گرفتاریها و کارمان کمتر بگوییم، خواهیم توانست تأثیر پرجاذبه‌تری بر جا گذاریم. بنا بر یکی از اصول پایهٔ نیروی جاذبهٔ شخصی، بهتر است به سؤالها ـ چه در نهایت ادب و نزاکت طرح شوند و چه براستی نیتی جز کنجکاوی در بر نداشته باشند ـ به شیوه‌ای پاسخ دهید که شنوندگان تا بیشترین حد ممکن از حریم خصوصیتان دور بمانند. راز دل گویی ـ که همیشه جنجال برانگیز است ـ دردسر می‌آفریند، و به عکس، خویشتنداری، ضامن موفقیت است.

پس لازم است گفتار شما پیوسته تحت اختیار اراده‌تان باشد. هیچ‌گاه

۱. جذاب: کسی را گوییم که دیگران را جذب کند، میل به سازگاری و سودمندی در جهت منافع خودش را به آنها القا کند تا به او توجه خاصی نشان دهند.

اجازه ندهید هیاهو، آزادی عمل، شوخیهای خودمانی، ابتذال یا شور و شوق دیگری، کمترین تغییری در منش و رفتارتان ـ که همواره سنجیده، متین و عاری از عیب و ایراد است ـ پدید آورد. قاطعیت، هر چه بیشتر با آرامش و متانت همراه باشد، بیشتر تأثیر می‌گذارد.

اگر با آدم پرحرفی طرف شدید که نسنجیده کلامتان را قطع می‌کند و عبارتهای ناشایست یا متکبرانه و ستیزه‌جویانه بکار می‌برد، آرامش خود را حفظ کنید، دم به دمش ندهید و خشمتان را به هیچ وجه ابراز نکنید؛ چنانچه بتواند آرامشتان را بر هم زند، دیری نمی‌پاید که پا از حد فراتر می‌گذارد و رفتاری خصمانه در پیش می‌گیرد که نسبت به واکنش مشابه شما ناآگاهانه‌تر است و در صدد پاسخگویی تند و بی‌منطقی برمی‌آید.

با خوشرویی، متانت و رعایت ادب سخن گفتن، لطمه‌ای به عقاید و برداشتهای فردی نمی‌زند. هر قدر جمعی از آمادگی کمتری برای پذیرش نظریه‌ای برخوردار باشد شایسته است مختصرتر در آن مورد صحبت کنیم. مغز انسان تا زمانی که احساس نکند عادتهایش دستخوش تغییرات شدید و ناگهانی قرار گرفته، بینهایت پذیرا و فرمانبردار است. به مخاطبانتان فرصت دهید تا با آن دسته از اندیشه‌هایتان که برایشان تازگی دارد، آشنا شوند. طی چندین جلسه گفتگوی پیاپی، به آسانی در بینش هر یک از آنها تغییراتی جزئی حاصل می‌شود و اگر به عکس، بخواهید در گام نخست، دیدگاه خود را تحمیل کنید، به احتمال نود درصد با واکنشهای غیرارادی مغز از جمله امتناع، عقب‌نشینی یا رفتاری ناشی از عزت نفسش مواجه می‌شوید. در جایی که نرمی متقاعدکننده و نفوذی پیشرونده بی‌تردید کارآیی سودمندی دارد، لحن تند و رک فقط به تحریک حالت دفاعی و لجبازی شخص می‌انجامد.

انتقاد صریح و شخصی بیشتر اوقات بی‌ثمر می‌ماند و ایجاد کدورت می‌کند. وانگهی کاربرد دوم شخص، به‌ندرت کمک مؤثری برای اثبات

حقانیت و واقعیت به شمار می‌آید؛ بهتر است با کاربرد ضمیر فاعلی غیرشخصی، کاستیهای فلان مفهوم ذهنی یا فلان شیوهٔ برخورد شخص را خاطرنشان کنیم. هیچ کس قادر نیست فوری به اشتباهش اعتراف کند، مگر افراد نادری که از بند غرور و خودپسندی رهایی یافته‌اند. شرمسار کردن فرد خطاکار، کاری است عبث ـ و چه بسا ظالمانه ـ، بهتر است به او فرصت دهیم تا فکر کند و خود را اصلاح کند.

ساده‌ترین اصول اخلاقی نیز ما را اکیداً از بدگویی در غیاب شخص برحذر می‌دارد، هر چند کماکان ـ در میان طبقات اجتماعی که بیشتر دم از تعلیم و تربیت می‌زنند! ـ متداول است. و همچنین توصیه می‌کند دربارهٔ شخصیت، رفتار و حرکات دوستان و آشنایان، بدون طعنه و کنایه یا بدخواهی توضیح دهیم. تنها افرادی که قادر نیستند زندگی فکریشان را به دست خویش بارور کنند، به بدگویی متوسل می‌شوند تا شاید با خوار شمردن دیگری، بدرخشند چراکه از تواناییهای فردی خود برای دستیابی به این هدف بی‌خبرند. حتی به‌نظر می‌آید عده‌ای از این کار، لذت بیمارگونی می‌برند. پس آنها را به حال خود می‌گذاریم تا از بین بروند و نقاط قوت را برای خود نگه می‌داریم.

در هر جمعی، به افرادی برمی‌خوریم که محجوب، معقول، باملاحظه و متواضعند و برخی گمان می‌کنند که باید گستاخانه و از سر لطف با ایشان رفتار کرد و گاهی تحقیر و اهانت را نیز مجاز می‌پندارند. این افراد غالباً بیش از آنچه به زبان می‌آورند، می‌اندیشند. خدمت بزرگی کرده‌ایم اگر فرصتی فراهم آوریم تا عقایدشان را بیان کنند و خود را مطرح سازند. در مورد معلولین، افراد ضعیف، الکن، کمرو... هرچه توجه کمتری به مشکلشان نشان دهیم، قوت قلب بیشتری به آنها داده‌ایم. این شیوهٔ برخورد، آرامش خاطرشان را تقویت می‌کند، همین آرامشی که به یمن وجودش، در حضور اشخاص پرخاشگر، متلک گو و به‌طور کلی همه کسانی که می‌خواهند با رفتاری تهاجمی و متکبرانه اعمال نفوذ کنند، احساس خوشبختی می‌کنیم.

۴. نقش دانش

فرقی نمی‌کند سطح فرهنگی مخاطبان یا موضوع مورد بحث در چه حدی باشد. همان‌طور که بارها ثابت کرده‌ایم دانش شما که نتیجهٔ مطالعه، مشاهده، تأمل و تفکر فردی است، امکان مشارکتی مؤثر و فعال، و منشی آبرومندانه را در هر گفتگو فراهم می‌آورد. می‌توانید براحتی تشخیص دهید که افکار و اهداف هرکس از چه سرچشمه‌هایی الهام گرفته و کدام معیارهای مناسب برای درک، ارزشیابی و تفسیر این افکار و اهداف قابل استفاده است. حافظه‌تان اطلاعات جالبی برای ارائه به حاضرین، در اختیارتان خواهد گذاشت و حس بداهه‌پردازی شما کمک می‌کند تا این اطلاعات را با سطح فرهنگ عمومی آنها سازگار کنید. عادت به کاربرد کلیدهای پنجگانه، که در بخش سوم توصیه شد، پیش بینی و تجسم هر مسئلهٔ جدید را میسر می‌سازد به‌طوری که بی‌درنگ افکار بکری برای عنوان کردن، به ذهنمان خطور می‌کند.

کسانی که از شناخت و فضیلتی پرمحتوا برخوردارند، با آگاهی آن را مطرح می‌کنند. بنابراین وقتی کسی را در جریان موضوع مورد علاقه‌اش قرار می‌دهید، با ارضای عزت نفسش، خود را نزد وی جذاب می‌نمایید و همزمان از دانسته‌هایش بهره‌مند می‌شوید. چنانچه خودتان دربارهٔ موضوعی آگاهی کامل دارید، بهترین زمان برای به میان کشیدنش هنگامی است که افراد دیگری، بیخبر از فضیلت شما، تصمیم می‌گیرند در حضورتان به این مسئله بپردازند. اما اگر بخواهید همه به صداقت و درستی شما یقین آورند، باید به مراجع، منابع و اسناد معتبر اشاره و تکیه کنید، نه اینکه نظریه‌ای را بیان کنید که بیش از یک عقیده ساده شخصی به حساب نمی‌آید.

۵. مخالفت و مناظره

از میان عقایدی که در حضور ما ابراز می‌شود، برخی بی‌ریا و صادقانه‌اند و

برخی دیگر به‌طور مطلق از نگرشی فرصت‌طلبانه ناشی می‌شود. ابتدا بکوشید قاطعانه این موارد را از یکدیگر تمیز دهید. سپس چنانچه عقیده‌ای صادقانه باشد، ببینید آیا صرفاً ذهنی و شخصی می‌نماید، یعنی خلق و خوی مدافعش تنها عامل تعیین‌کننده است، یا بر شالوده‌های عینی، واقعیتها، مدارک معتبر و داده‌های مطمئن بنا شده است. شما می‌توانید، با در نظر گرفتن تعبیرها و نتیجه‌گیریها، درباره‌شان داوری کنید. در آخر خواهیم دید که بینش افرادی که دارای سطح فرهنگی یکسان هستند و به منابع اطلاعاتی مشابهی استناد می‌کنند نیز، غالباً تفاوت دارد.

چنانچه در مناظره، با نیت صادقانه‌ای به منظور شناخت نظریهٔ مخالف و جوهر حقیقی‌ای که ناگزیر در بر دارد، شرکت کنیم، نه تنها به مجادله نمی‌انجامد بلکه زمینهٔ تبادل نظر را نیز فراهم می‌آورد. اگر در شرایط روحی متفاوتی وارد بحث شویم، بیهوده بخشی از نیرویمان را تلف کرده‌ایم.

هر کس بی‌اختیار مایل است به جای آنکه بیطرفانه به اظهارنظرهای دیگران گوش فرا دهد، دیدگاه خویش را بازگو و از آن دفاع کند. بر حسب تجربه متوجه می‌شوید که بهتر است از مخاطبتان درخواست کنید تا نشانه‌های دقیق و صحت ادراک و برداشتهای فردیش را در اختیارتان قرار دهد. به این ترتیب نقاط ضعف احتمالی استدلالهایش خودبخود آشکار می‌شود، و شما در ذهنتان به آنها توجه می‌کنید. سپس، این نقاط ضعف را برایش برشمارید و جویا شوید چگونه می‌تواند صحتشان را تأیید کند. از واکنشها و شیوهٔ برخوردش براحتی می‌توانید میزان روحیهٔ انتقادی و بیطرفی او را ارزیابی کنید.

بهتر است در صورتی که از موضوعی درک و آگاهی عمیق و کافی ندارید از جر و بحثهای بیهوده بپرهیزید. شخصی سعی می‌کند دربارهٔ مسئله‌ای شما را متقاعد کند؛ آیا در این زمینه، از شناختی همسنگ با دانش او بهره‌مندید تا مهار ادعاهایش را امکان پذیر سازد؟ اگر احساس می‌کنید مستعدید همهٔ

گفته‌هایش را بپذیرید، از آن جهت است که با پاره‌ای دیگر از گرایشهایتان سازگاری دارد... اما بدینسان به این گرایشها اجازه داده‌اید تا بر داوری سنجیده‌تان تسلط یابد و شما را به استنتاج نادرستی وادارد.

آیا پیش از شناسایی *تمام* داده‌های یک مسئلهٔ سادهٔ ریاضی ابتدایی، می‌توانید درستی راه حل و جواب آن را بپذیرید؟ به همین ترتیب خرد شما موظف است پیش از تصمیم‌گیری، از *تمام* اجزای هر مسئلهٔ ساده، به‌طور جامع و عمیق، آگاهی یابد.

با الهام گرفتن از تمامی این امکانات خواهید توانست، در مواقعی که ناگهان مناظره‌ای در می‌گیرد یا مخالفتی خلع سلاحتان می‌کند، موقعیت را تشخیص دهید و مواضع خود را حفظ کنید.

۶. اعتماد به نفس

زمانی که عادت کنیم همیشه رفتار متین و چهرهٔ آرام خود را حفظ کنیم، حتی و بخصوص هنگامی که از درون ناراحت و پریشانیم، اعتماد به نفس یافته‌ایم. وانمود کنید که آرام هستید، رفته رفته آن را بدست می‌آورید. اگر کمرو هستید، به این خاطر، خود را از دیگران کمتر نپندارید: شکسپیر، نیوتن، واشینگتن، کارلیل، تورن، مارشال نی و ناپلئون نیز از این مسئله رنج می‌برده‌اند. بسیاری از اندیشمندان نامی از زمره افرادی بوده‌اند که در جمع مشوش می‌شوند؛ دکارت، کانت، اسپینوزا، مریمه، ایبسن، تولستوی، آمیل، میشله، ژان ژاک روسو... وانگهی به کرات خواهید دید که بیشتر افراد کوته‌فکر و مبتذل ناخودآگاه از خویشتنداری بی‌بهره‌اند. شاید عدم اعتماد به نفس خدشه‌ای به ارزش ذاتی ما نرساند، اما تقریباً همیشه از اقتدار تواناییهای عملی ما می‌کاهد. با این حساب، می‌توان گفت که این نقطه ضعف به نوعی زیانبار است، ولی خجالت‌آور نیست. با توجه به اینکه خود نیز زمانی از کمرویی بیش از حد، رنج برده‌ام، و سپس بازآموزی صدها فرد کمرو را به

عهده داشته‌ام، به یقین می‌دانم که خجالتیترین افراد هم با سختکوشی و جدیت می‌توانند به آرامش کامل دست یابند.[۱]

هرچه بیشتر در حضور شخصی یا جمعی احساس تشویش کنید ضروری است که با آنها بیشتر روبرو شوید. بنابراین از ملاقاتهایی که با ایشان در پیش دارید، **به هیچ عنوان، سر باز نزنید.** آیا خود را مجاز می‌دانید تا از دورنمای احساسی ناخوشایند بگریزید، در حالی که مردم، هر روز با خطرهای واقعی و جدی دست و پنجه نرم می‌کنند؟ بعد از هر آزمون قویتر و مقاومتر می‌شوید؛ و ساعتها و روزهای آینده دیگر از این احساس ناخوشایند چیزی باقی نخواهد ماند، و در مقابل نیروهایتان آن قدر تقویت شده‌اند که پا بر جا خواهند ماند.

به تجزیه و تحلیل شخصیت فردی بپردازید که شما را مشوش می‌کند؛ احساسی که در شما برمی‌انگیزد، بتدریج کمرنگ خواهد شد. فریب ظاهر یا رفتار کسی را نخورید. به خاطر داشته باشید که حتی شایسته‌ترین افراد نیز ظرفیت محدودی دارند، و کسی که خود را مجاز می‌داند رفتاری توهین‌آمیز اختیار کند، از زیرکی لازم برای تحقق بخشیدن به امکانات بالقوه‌اش، بی‌بهره است. برتری واقعی از هر نوع ادعا و خودپسندی گریزان است و نسبی بودن نقاط قدرتش را مد نظر دارد.

می‌ترسید در فلان جلسه، به علت حضور خانم «الف» یا از برخورد با آقای «ب» که بی‌نزاکت است، مشوش شوید. از آشفتگی اندیشه‌ها و جابجا گفتن واژه‌ها هراسان می‌شوید، ولی بدانید که این فرصتی است طلایی برای بکارگیری و پرورش تواناییها. تصور می‌کنید که مسخره به نظر *خواهید آمد*؟ زهی سعادت که مسخره به نظر آییم تا واقعاً مسخره *باشیم*، و اگر بر کمروییتان غلبه نکنید، به یقین بیش از این مورد تمسخر قرار خواهید گرفت.

---

۱. به کتاب همین نویسنده به نام *غلبه بر کمرویی* (انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

دیگر دستخوش حساسیت‌پذیری خود نشوید، در زمان کمی بدست فراموشی سپرده خواهد شد.

۷. خودمهاری

در تنهایی بکوشید بر انگیزشهای خود تسلط بیابید و فقط بر مبنای تصمیمهای معقول و سنجیده رفتار کنید. سیطرهٔ قوهٔ داوری شما، نافذتر و قدرتش در برابر دیگران تثبیت می‌شود. توجه کنید؛ در وجود شما نیز دو شخصیت در کنار یکدیگر بسر می‌برند: یکی دستخوش احساسات قرار می‌گیرد (نهاد ذهنی)، و دیگری خود را از این احساسات بر حذر می‌دارد (نهاد عینی). زمانی که سعی می‌کنید سلیس و روشن سخن بگویید ولی چون متأثر و مشوش هستید، موفق نمی‌شوید، در اینجا، نهاد عینی شما جایگاه این اختلال است، و نهاد ذهنی شما ـ گو اینکه ناکام می‌ماند ـ تلاش می‌کند بر کلامتان حاکم شود.

پس نهاد عینی خود را تقویت کنید؛ آن را ناظر بر کنشهایتان گمارید و مراقب باشید تا حرکات خودبخود شما پیوسته تابع اراده‌تان بماند. و این چنین دیری نمی‌پاید که در برابر نفوذ بازدارندهٔ دیگران رویین‌تن می‌شوید.

فصل هشتم

هنر در جمع سخن گفتن

۱. اندیشه‌های هدایت‌کننده

در اینجا روی صحبتم با همهٔ کسانی است که بدون داشتن استعدادهای خاص، مایلند در همایش، مباحثه‌های عمومی یا هر نوع دیگری از گردهمایی شرکت جویند. هر فردی که بتواند بویژه اندیشه‌هایش را بروشنی و وضوح بیان کند، قادر خواهد بود در حضور دیگران نیز آنها را بازگو کند. وانگهی این کار تمرین ممتازی به شمار می‌آید.

چنانچه احساس می‌کنید هنوز از حساسیت‌پذیری، ترس و دلهره رهایی نیافته‌اید، فکرتان را بر موضوع مورد نظر متمرکز کنید و به بررسی عمیق آن بپردازید. شناختی جامع موجب می‌شود تا پس از گذشت نخستین دقایق ارتباط با حاضرین، از روشن‌بینی مطلوبی برخوردار شوید و بتوانید به‌گونه‌ای صحبت کنید که کاملاً مفهوم و گیرا باشد.

نخستین وظیفهٔ سخنران عبارت است از **در اختیار داشتن نهایت دانش و آگاهی ممکن دربارهٔ موضوع مورد نظر.** و نه تنها باید بدرستی آن را درک کرده باشد، بلکه به اندازهٔ کافی آن را بپروراند تا بینشهای فردی، برداشتهای بدیع و نقدی بجا، شکل گیرد. و این بینشها، برداشتها و نقدها به عنوان اندیشه‌های هدایت‌کننده بکار می‌آیند. اینها مدارهای نیرومندی هستند که اجزای گوناگون گزارش و معیارهایی که به کمکشان اندیشه‌ها و دانسته‌هایمان را دسته‌بندی می‌کنیم، به سویشان همگرا و منسجم می‌شوند.

انتخاب بهترین موضوع نیز اگر در ذهن سخنران بدرستی جا نیفتاده باشد، برای حاضرین لطفی ندارد ـ حاضرینی که به ناچار به روخوانی ساده‌ای با صدای بلند، سرد، بی‌روح و کسل‌کننده قانع می‌شوند.

پذیرفتنی است که یک سخنران سیاسی ـ که ممکن است حرفهایش در خارج از مرزهای میهنش نیز تفسیر شود ـ با اتکا به متنی که از پیش تهیه و تنظیم کرده، صحبت کند؛ چرا که ملزم است تمام کلمه‌هایش را سبک سنگین کند و از هر تعبیر سوئی بشدت بهراسد. اما **یک سخنران واقعی، روخوانی نمی‌کند**: او از روی غریزه صحبت می‌کند، و فقط چند یادداشت فهرست‌وار شامل اندیشه‌های هدایت‌کننده، راهنمای او هستند.

زمانی که احساس می‌کنید می‌توانید برای نخستین کسی که از راه می‌رسد نکات اصلی سخنرانی خود را تشریح و تفهیم کنید، و با کارشناسهای مسئله، به تبادل نظری ریشه‌ای بپردازید، دیگر آسوده خاطر باشید: از این پس می‌توانید بدون دغدغه، سرشار از اعتماد به نفس، قاطعانه صحبت کنید و توجه همه را به خود جلب کنید. پس بدون هراس و تردید، موضوع مورد نظر را به عمیقترین شکل ممکن بررسی کنید تا بتوانید به سؤالهای احتمالی حاضرین بی‌درنگ پاسخ دهید.

۲. اسناد و مدارک

انتخاب صحیح منابع مرجع، خلاصه کردن آنها و برقراری ارتباط منطقی میانشان سه نکتهٔ بنیادی به شمار می‌آید. موضوع مورد بحث هر چه باشد ـ علمی، ادبی، جامعه شناختی یا فلسفی... ـ بهترین ترتیب اجرا و ارائهٔ آن به یقین از این قرار است:

- **رویدادهایی** که با آن گزارش را شروع می‌کنیم
- تجزیه و تحلیل و **تفسیر** این رویدادها
- **برآورد** یا اصلی که از آن منتج می‌شود

بیاموزید پس از گردآوری اسناد و مدارک لازم در بارهٔ این رویداد، آنها را به‌گونه‌ای طبقه‌بندی کنید که هر یک در جای خاص خود قرار گیرد. برای هر گروه، عنوانی برگزینید که گویای وجه تشابه و همبستگی آن گروه باشد. گزارش خود را با روندی منسجم و پیشروانه تنظیم کنید: زمان (رعایت مناسبات زمانی)، مکان (رعایت مناسبات مکانی)، سیر تکامل از ساده به مشکل، مطالب اصلی، جنبی و سپس عمومی...

پس از شرح (تجزیه و تحلیل)، اندیشه‌های فردی به جریان می‌افتند، اندیشه‌هایی که با تعمق و تأمل بر این مطالعات بدست آورده‌اید. و اما برآورد یا نتیجه‌گیری؛ بهتر است در ابتدا به‌طور مطلق و سپس در ارتباط با بازتابهای احتمالی بیشمار، مورد بررسی قرار گیرد. سعی کنید از برآوردهای متفاوت و مخالف آگاهی یابید تا بتوانید استدلالهای لازم را برای رد و تکذیبشان آماده کنید.

۳. نحوهٔ ادای مطلب

در مرحلهٔ پیشین، عوامل «اندیشه‌ها» و «دانش» به تنهایی ابتکار عمل را بدست می‌گیرند. اما زمانی که دیگر می‌دانید چه می‌خواهید بگویید، این سؤال پیش می‌آید: چگونه *آن را* بگوییم؟ تواناییهای فکری شما وظیفهٔ خود را به پایان رسانده‌اند، و اینک نوبت تواناییهای بیانی شما فرا رسیده تا سهم خود را به عهده گیرند.

ضروری است شیوهٔ کلام خود را مطابق سطح فرهنگی و خلق و خو و آمادگی حاضرین و مستمعین انتخاب کنیم به گونه‌ای که برای اکثرشان بی‌درنگ قابل فهم باشد. هر یک از حاضرین باید بتواند بدون کوچکترین تلاش، منظورتان را درک کند. کاربرد واژگان فنی، فقط برای جمع کارشناسان مناسب است.

در رویارویی با «تودهٔ مردم»، سخنران بهتر است به زبان عامیانه صحبت

کند. دانش و استعداد دو مقولهٔ کاملاً متفاوتند. در اینجا منظور از استعداد، قابلیتی است که به کمک آن می‌توانیم موضوع بحث را برای افرادی که بظاهر برای درک جزئیات مشکل دارند نیز قابل درک کنیم. بنابراین لازم است هر یک از نکات دشوار را به نوبت بررسی کنید و بکوشید قیاسها، تشبیه‌ها و مثالهایی بیابید که برای همه قابل فهم باشد.

به عنوان مثال در مورد مسئلهٔ پیچیدهٔ دوگانگی روانی (هشیاری و ناهشیاری)، اندیشمندان بیشماری از تصویرهایی بسیار ساده بهره جسته‌اند: *نقطه‌ای واقع در مرکز یک چندضلعی و مرتبط به نوک زاویه‌ها* (گراسه)؛ یک *لوستر مدور با دو ردیف چراغ* (ژانه)؛ *زاویه‌ای که نقطهٔ تلاقی آن به توجه سنجیده تشبیه شده و در واقعیت می‌گنجد، و دو ضلع آن تا بینهایت ادامه و کنایه از ناهشیاری دارد* (برگسون)؛ *دو برادر همکار که یکی عهده‌دار نوآوری بیرونی و دیگری، مسئول ادارهٔ امور درونی است* (اتکینسون)؛ *دو تیر تلفن* (دورویل)؛ *یک درشکه چی و اسبش، درشکه کنایه از ابزار جسمانی است* (پاپوس) و از این قبیل.

۴. یادداشتهایی به منظور کمک به حافظه / یادآوری‌کننده

افرادی که به حافظه و بداهه‌پردازی خویش اطمینان ندارند، متن سخنرانی خود را تمام و کمال می‌نویسند و بعد از روی آن می‌خوانند (یا فقط تا حدودی). که به هر صورت بهتر از آن است که «رشتهٔ کلام را از دست بدهند.» حال اگر متنی را، حتی به کمک این روش، اما با صدایی متین و تلفظی شمرده بخوانیم، بازهم زنده و گیرا خواهد بود.

گاهی حتی فکر در اختیار داشتن متنی آماده ترس و دلهره را دور می‌کند و منبع الهام را از هر کمک دیگر بی‌نیاز می‌سازد.

همچنین پنجاه خط یادداشت نیز می‌تواند کافی باشد به شرط آنکه هر خط با اشاره به یکی از نکات مورد بحث و بررسی، بلافاصله مفاد و ترتیب

موضوعها را خاطر نشان کند. پس از آزمایش چندین روش مختلف برای کمک به حافظه، من این روش را تأیید و توصیه می‌کنم:

از برگه‌هایی از جنس مقوای نازک و براق، در رنگهای گوناگون و قطع ۱۰×۱۵ سانتیمتر استفاده می‌کنم به‌طوری که مطمئن باشم که هر بار فقط یک بخش از موضوع مورد بحث، در برابرم قرار دارد، و این، تمرکز ذهن را بر یکایک این نکات به ترتیب، امکان پذیر می‌کند. این برگه‌ها براحتی در جیب جا می‌گیرند، خوش دست هستند و می‌توان روی یک برگه، تعداد مناسبی یادداشت را دسته‌بندی کرد تا همواره رشتهٔ اندیشه‌ها، مشخص بماند.

روی نخستین دستهٔ برگه‌ها ـ مثلاً آبی ـ می‌نویسم: مقدمه، توصیف موضوع، شرح فواید آن...

روی دستهٔ دوم ـ مثلاً قرمز ـ که زیر دستهٔ نخست جا دارند، رویدادها و توضیحات قرار می‌گیرند.

گروه سوم ـ سبز ـ شامل تحلیل، تفسیر و شرح مطالب است.

گروه چهارم ـ زرد ـ خلاصه‌ای از برآوردها و گزارش پایانی را در بر دارد.

چنانچه لازم می‌بینید از ارقام، آمار یا تاریخی یاد کنید، یا نامی از منابع کتاب‌شناسی ببرید یا نقل قولی را عنوان کنید، بدون بیم و تردید، از رو بخوانید، به این ترتیب درستی و اصالت مطالب و اعتبار خود را تأیید کرده‌اید.

۵. آمادگی سخنران

برای هر سخنرانی، شایسته است حداقل از پنج روز جلوتر، خود را آماده سازیم. روز نخست را به گردآوری اسناد و مدارک اختصاص دهید، طی دو روز آینده، استراحت کنید و در مورد سخنرانی، ذره‌ای دغدغهٔ خاطر به خود راه ندهید. اندیشه یا الهام تازه‌ای را که به ذهنتان خطور می‌کند، بی‌درنگ بنویسید و دیگر به آن فکر نکنید. روز سوم، به تمرین و تکرار مبادرت

ورزید (در این مورد بیشتر توضیح خواهم داد) و روز چهارم، به تنظیم نهایی داده‌ها بپردازید.

برای حفظ سلامت (جسمانی و روانی) اصول بهداشتی دقیقی را پیش گیرید: نرمش در هوای آزاد، تفریحات سالم و استراحت کافی، خاموشی کلام، حفظ تعادل در مصرف نیروها، چند جلسه تنفس عمیق، تغذیه سبک و سالم...

از نقطه نظر روحی هیچ چیز بهتر از شنیدن نطق سخنرانهای خبره نیست، بویژه اگر با همان موضوع مورد نظر شما مربوط باشد. تأثیری را که بر مخاطبان خواهید گذاشت بیش از حد مهم جلوه ندهید. اطمینان از در دست داشتن مدارک کافی به منظور جلب توجه مستمعین ـ اطمینانی که از وظیفه‌شناسی شخصی و وجدان کاری ناشی می‌شود ـ برای کسب اعتماد به نفس، کفایت می‌کند.

بازدید از محل سخنرانی، آزمایش کیفیت صدا و نحوهٔ انتشار صوت امکان ارزیابی حد صدا را فراهم می‌کند تا همه حاضرین بروشنی سخنانتان را بشنوند. افزون بر این با دیدن پیشاپیش تالار «خود» می‌توانیم به تجسم جماعتی که در آنجا حضور می‌یابند، خو بگیریم.

به منظور جلوگیری از هر گونه تحریک عصبی در روز سخنرانی، بکوشید شب قبل آرام و عمیق بخوابید، از مصرف مواد محرک جداً بپرهیزید و از عواملی که بیش از حد شما را هیجانزده می‌کند دور بمانید. آخرین وعدهٔ غذا دو ساعت پیشتر از وقت مقدر تمام شود؛ غذای سبک با مقدار کمی نوشیدنی. وعدهٔ ماقبل آخر را می‌توانید حجیمتر انتخاب کنید اما بهتر است زیاده‌روی نکنید

و در پایان، به پوشاکتان توجه کنید، ممکن است لباسهای تنگ، وضعیت تنفسی شما را مختل کند.

۶. تمرینهای مقدماتی

در تنهایی، یا در حضور گروهی از دوستان یا صاحب‌نظران، متن سخنرانی خود را با همان لحنی تکرار کنید که قصد دارید در برابر جمع بیان کنید. تجربه نشان می‌دهد که چنانچه هنگام صحبت کردن نشسته یا ایستاده به جایی تکیه دهیم، به‌طور چشمگیری از زحمت ما در حین سخنرانی می‌کاهد. این تمرین و تکرار، اشکالات احتمالی موجود در یادداشتها، نارسایی در گذار از مطلبی به مطلب دیگر، گریزهای اتفاقی حافظه و دشواریهایی را که سر راه سخنوری شما قرار می‌گیرند، مشخص می‌کند. همچنین کششی ایجاد می‌کند که موجب پویایی مقاومتتان می‌شود.

شنوندگان اگر بتوانند کاستیها، پیچیدگیها، سخنان نامربوط و گنگی آواییتان را به شما خاطر نشان کنند، نقش مثبت و مهمی را به عهده خواهند داشت، اما به هیچ‌وجه نباید صحبتتان را قطع کنند. آنها می‌توانند ملاحظاتشان را کم کم یادداشت کنند و بعد از جلسه شما را در جریان قرار دهند. کمال مطلوب زمانی است که صدایتان را ضبط کنید تا بتوانید خودتان، صدایتان را بشنوید و به اشتباهاتتان و ایرادهای یاد شده پی ببرید. سعی کنید دو بار تکرار کنید: یک بار برای فهم و تشخیص و بار دیگر برای پخش صوت.

۷. بموقع رشتهٔ کلام را بدست گیریم

یک ساعت پیش از سخنرانی، نگاهی اجمالی به یادداشتها بیندازید. در لحظهٔ موعود، پس از چند تنفس عمیق، در نهایت آرامش به جایگاه بروید. راست بایستید، درست روبروی مخاطبان. یادداشتها روی میز در مقابلتان قرار دارند. به ساعدها تکیه دهید و بالا تنه خود را کمی به جلو مایل کنید؛ به این ترتیب حالت قاطع و مطمئنی می‌یابید. اگر احساس می‌کنید نیاز دارید به نقطه‌ای خیره بمانید، ردیفهای آخر تالار را انتخاب کنید.

گزارش خود را دلیرانه آغاز کنید. شما موظفید همزمان مراقب سیر

سلسلهٔ افکار و نحوهٔ گفتارتان باشید، یعنی درست همانجایی که مشکل اصلی وجود دارد. در ابتدا، سخنران که شیوهٔ بیانش را تحت نظر دارد (به سخنان خود گوش می‌دهد) بی‌اختیار از تشخیص موقعیت عاجز می‌ماند و تقریباً همیشه از موضوع اصلی منحرف می‌شود. با روش استفاده از برگه‌ها، چنانچه مراقب باشید همواره شستتان بر روی خطی قرار گیرد که در آن لحظه، نشانه‌های هدایت کنندهٔ شما را دربر دارد، در صورت نیاز به یادآوری، با نگاهی سریع به متن، سررشتهٔ کلام را دوباره بدست گیرید. و اگر برعکس سخنران تازه‌کار، غرق در موضوع شود و توجه‌اش را فقط به رشتهٔ افکارش معطوف دارد، صدایش کم‌کم ضعیف و تلفظش نامفهوم می‌شود؛ حاضرین دیگر بروشنی حرفهایش را تشخیص نمی‌دهند و حتی به نوعی آن را ابراز می‌کنند. در چنین مواردی، بی‌آنکه خود را ببازید، یک بار دیگر جمله‌های آخر را شمرده و واضح بیان کنید.

اگر گلویتان خشک شد، بدون شک و تردید، کلامتان را قطع کنید، جرعه‌ای آب بنوشید و گلوی خود را تازه کنید.

در آخر، مدت زمان سخنرانی را نیز باید در نظر گرفت. هنگام تمرینهای مقدماتی، زمان لازم برای پرورش هر مطلب را یادداشت کنید و در حین سخنرانی، زمان خلاصه‌گوییها یا بداهه‌گوییهای طولانی و غیرمترقبه را با نگاهی سریع به ساعتتان محاسبه کنید، به این ترتیب از خطر مختصر یا مفصل شدن مجموعهٔ مطالب جلوگیری کرده‌ایم. حفظ توجه حاضرین به مدت یک ساعت کار دشواری است، حال برای آنکه بتوانیم دو ساعت تمام آنها را مجذوب خود سازیم باید از استعداد خاصی برخوردار باشیم. همچنین کسانی که در سراسر یک جلسه به تنهایی مسئولیت سخنرانی را به‌عهده دارند معمولاً زمانی را به پخش فیلمهای کوتاه، اسلاید، نمایش عکس، میان پرده و تنفس اختصاص می‌دهند تا از خستگی خود و دیگران بکاهند.

فصل نهم

سخنوری به مناسبتهای گوناگون

۱. رهنمودهای کلی

بجز مشاغلی که همواره مستلزم ایراد نطق و سخنرانی هستند، حرفه‌های بیشمار دیگری نیز وجود دارد که ایجاب می‌کند، فراخور مناسبتهای گوناگون، در حضور جمع صحبت کنیم. وانگهی در زندگی خصوصی یا اجتماعی به موارد بسیاری برمی‌خوریم که ناگزیر مجبور می‌شویم برای عده‌ای که تا حدودی مهم هستند، مطالبی را بیان کنیم.

به‌طور کلی عقل و شعور، آرامش و اعتماد به نفس نقش کافی و مؤثری دارند. از سوی دیگر، تمرین سودمندی برای تقویت روان به شمار می‌آیند.

در هر مورد از خود می‌پرسیم:

- چه چیز براستی شایستهٔ بازگو شدن است؟
- لازم است مطلب را به اختصار یا به تفصیل بیان کنیم؟
- بخشهای مختلف را به چه ترتیبی عنوان کنیم؟
- کلام را چگونه آغاز و پایان بخشیم؟

هدف از هر سخنرانی آگاه کردن جماعتی است (کم و بیش کثیر) از برخی رویدادها، با شرح و تفسیر یا بررسی این رویدادها به‌طوری که تأثیر عمیق و مشخصی بر جا گذارد. بنابراین لازم است در ابتدا به هدف مورد نظر بیندیشیم تا سپس اجزای تشکیل دهندهٔ متن سخنرانی را مورد تأمل و مطالعه قرار دهیم. در ابتدا این اجزا را به‌طور پراکنده گردآوری و پس از آن، همه را

دسته‌بندی می‌کنیم و به ترتیب در کنار هم قرار می‌دهیم. هر یک به شیوه‌ای تدوین می‌شود که در مجموع، در جهت کسب نتیجه مطلوب ـ نتیجه‌ای که همیشه با لحنی مثبت بیان می‌شود ـ مفید واقع شوند. هنگام انتخاب واژه‌ها و اصطلاحها لازم است خود را با سطح فکری و فرهنگی شنوندگان سازگار کنیم.

تهیهٔ پیش‌نویس متن بشدت توصیه می‌شود، مگر اینکه راه و رسم بداهه‌گویی بر مبنای چند یادداشت راهنما را بدرستی بدانیم. چنانچه در لحظهٔ مقدر احساس کنیم که نمی‌توانیم مطالب را از حفظ بیان کنیم، با آرامش و متانت از رو می‌خوانیم.

۲. خوشامدگویی

در چنین مواقعی، بیانگر احساسات (خشنودی، علاقه، اشتیاق...) افرادی هستید که در محفلی حضور دارند و می‌خواهند پذیرای تازه‌واردی باشند که پیشاپیش از توانائیها، صلاحیتها و ارزشها یا عنوان و مقام او باخبرند؛ خصوصیاتی که مایهٔ افتخار و پرباری جمع می‌شود. از حضور این شخص خشنود و خرسند هستید، مقدمش را گرامی می‌دارید و از او درخواست می‌کنید تا ارادت قلبی شما را بپذیرد.

و برای معرفی کاملتر به نکات دیگری نیز اشاره کنید: گزیده‌ای از شرح حال وی، نقاط مشترکش با حاضرین برای ایجاد رابطه‌ای هماهنگ، اهداف و موضوعهای مورد علاقه‌اش. به او بگویید که مایلید این محفل، رضایت خاطرش را فراهم آورد و همچنین دربارهٔ پیشنهادها و نوآوریهایی که ظاهراً از او انتظار می‌رود، صحبت کنید.

۳. خطابه

خطابه یا به نیت برانگیختن عواطف و احساسات عمومی و مشترکی ایراد

می‌شود که انگیزش اصلی جمع به شمار می‌آید و یا در جهت پیشنهاد پاره‌ای از اهداف به شرکت کنندگان به کمک این انگیزش. معمولاً در پایان مراسم یا ضیافتها نیز، برای قدردانی یا تمجید و تشکر از شخصی جملاتی را بیان می‌کنیم که در زمره همین خطابه‌ها جای دارد. اگر قرار باشد سخنوران یکی پس از دیگری رشتهٔ کلام را بدست گیرند لازم است از گفته‌های یکدیگر آگاهی یابند تا از تکرار مکررات جلوگیری شود.

مختصر و موجز گویی، رکن بنیادی و اجتناب‌ناپذیر محسوب می‌شود؛ و شایسته است بکوشیم افکارمان را در چند کلمه خلاصه کنیم.

با مقدمه‌ای کوتاه خاطرنشان می‌کنیم که بیش از چند لحظه وقت جمع را نخواهیم گرفت. در صورت لزوم با چند کلمه، در تصدیق مطالب خطابه‌های قبلی، ادامه می‌دهیم و بلافاصله به سراغ موضوع مورد نظر خود می‌رویم. به‌طور کلی گفتاری صمیمی و پرشور، دلنشینتر است.

در صورتی که پس از ما نوبت شخص دیگری باشد، هنگام معرفی او عنوان می‌کنیم که به سخنان خود خاتمه می‌دهیم تا جای خود را به او بسپاریم.

کیفیتهای مطلوب آوایی، تلفظ درست و شمرده و اعتماد به قدرت بیان به چنین خطابه‌هایی لطف و جذابیت می‌بخشد. اگر از این خصوصیات بی‌بهره‌اید، سادگی، روشنی و قاطعیت کلامتان را حفظ کنید. اینها نیز تأثیر مثبت و خوشایندی بر جا می‌گذارد.

۴. سخنرانی به مناسبت بازگشایی

تنها شخصیتهای ممتاز و برجسته عهده‌دار سخنوری در مراسم بازگشایی نیستند؛ افراد دیگری بویژه مسئولین محلی (شهردار، معاون شهردار و مشاورین شهرداری) موظفند در جواب نطقهای رسمی صحبت و گاهی خود نیز، نطق کاملی را ایراد کنند.

در بارهٔ هر موضوعی که بخواهیم صحبت کنیم، خواه یک ساختمان، یک اثـر هـنری و خـواه تشکـیلات یک سـازمان، کـافی است روش پـنجگانهٔ: خاستگاه، ساختار یا اجزای تشکیل دهنده، شاخصها یـا ویـژگیها، تـحول و تکامل و نتیجهٔ نهایی را بکار گیریم. بدین ترتیب زمینهٔ سخنوری خودبخود مهیا می‌شود:

خاستگاه: چگونه فرصت تحقق بخشیدن به این امر بدست آمد؛ تصمیم انجام کار چه موقع، چگونه و توسط چه کسی گرفته شده؛ کارهای مقدماتی...

ساختار یا اجزای تشکیل دهنده: فهرست نوآوریها، همکاریها، کمکهای مالی، هدایا؛ توصیف این ابتکار جدید؛ فرآیند، دشـواریـها، مـراحـل اجـرا، سازماندهی...

ویژگی یا شاخصها: مکانهایی کـه بـرای امـور خـدماتی (مـدرسه، مـهد کودک، جاده...) یا معنوی (بنای یادبود) گشایش می‌یابند، با توجه به مقصود و هدف مورد نظر و چگونگی دستیابی به این اهداف و مقاصد.

تحول و تکامل: تغییرات آینده یا بازتابهای آتی و نهایی پیش بینی شده.

نتیجه نهایی: مجموعهٔ کامل تأثیرهای احتمالی تا بعیدترین پیامدهایشان.

این قالب، محتوای اصلی را آمـاده مـی‌کند و مـطالب مـهم را بـه تـرتیب اولویت ارائه می‌دهد. در آخر با ادای احترام به شرکت‌کنندگان و بـیان چـند جمله در بارهٔ ارتـباط اقـدامـات انـجام یـافته و آرمـانهای درخشـان بشـریت (حقیقت، عدالت، همبستگی) که در سایهٔ آنها زندگی متمدن انسانی امکان پذیر می‌شود به مراسم پایان می‌دهیم.

۵. خطبهٔ سوگواری

هر خطبهٔ سوگواری، زندگینامهٔ کامل متوفی ـ یا حداقل خلاصه‌ای از آن ـ را در بر دارد. مقام اجتماعی مرحوم، خصوصیات فردی‌اش که بحق جای تقدیر دارد، مـوفقیتها و امـوری کـه بـه هـمت وی تـحقق یـافته... هـمه و هـمه

رهنمودهایی اساسی برای خطیب به شمار می‌آید. برشمردن فضیلتها و شایستگیهای متوفی، یادآوری واکنشها یا مقاومتهای شجاعانه‌اش در برابر گرفتاریها و ناملایمات، آگاه ساختن حاضرین از دوران حیات وی و برانگیختن حس همدلی و تفاهم ایشان با موفقیتها ـ و همچنین ناکامیهایش ـ نکاتی هستند که باید مد نظر قرار گیرند.

چنانچه بدانیم که شنوندگان حاضر اصالت روح را باور دارند ـ بدون در نظر گرفتن عقیدهٔ شخصی خویش ـ خطبه را با اظهاراتی پیرامون تحول نهایی بشر، یعنی رهایی از قالب جسم، به پایان می‌بریم. اگر هیچ یک از این افکارِ تسلی‌بخش با حالات روحی حاضرین سازگار نباشد، بر اندوه و تأسفی که از فقدان فردی که به رحمت ایزدی پیوسته احساس می‌کنیم و خاطراتی که از وی به یاد می‌سپاریم، تأکید کنید. هیچ اشکالی ندارد اگر نطق خود را با عباراتی پرسشی خاتمه دهیم چرا که با توجه به شناخت کنونی خویش، در واقع نمی‌توان امید به احتمال زندگی پس از مرگ را انکار کرد.

۶. مراسم بزرگداشت یا یادبود

چنین مراسمی می‌تواند شادی‌آور یا حزن‌انگیز باشد. در هر دو مورد، به ارزیابی احساساتی می‌پردازیم که می‌تواند یاد رویدادهای مورد بحث را در بیشتر افراد زنده کند. با الهام گرفتن از این جزئیات، تاریخچه‌ای تهیه کنید که بدرستی یادآور تمام نکات ارزشمند باشد و باگنجاندن توصیفهای جالب و مهم و حتی ناگفته، آن را جذابتر کنید. سپس دربارهٔ مفهوم، ارزش و بازتابشان توضیح دهید؛ و خاطرنشان کنید که چرا بزرگداشت این موارد دارای اهمیت‌است.

تحسین شرکت‌کنندگان، الگوهایی که تحمیل می‌کنند، تجربه‌هایی که از کردارشان کسب می‌کنیم و درسهایی که از رویدادها می‌آموزیم: این همه نشانه‌ها و موضوعهای متعددی هستند که به آسانی پرورش می‌یابند تا به سخنرانی شما جهت و معنایی خاص بخشند.

۷. سیاست

هرچند بسیاری بر این باورند، اما بی‌توجهی و بی‌تفاوتی رأی‌دهندگان نسبت به امور اجتماعی و جنبشهای سیاسی واقعیت ندارد. مردم برنامه‌های احزاب و عملکرد مجلس را به‌طور جدی و فعالانه پی‌گیری می‌کنند و تبلیغات انتخاباتی در رأی دادن آنها نقش مؤثری دارد. نوآوری در سخنرانیهای سیاسی، طرح پیشنهادها و اندیشه‌های جدید و سهیم کردن مردم در برنامه‌های مهم بسیج اجتماعی، از نیازهای اساسی به شمار می‌آید.

ضرورت شناخت مکتبهای گوناگون اقتصادی و سیاسی برای کسی که در آرزوی ترقی است، بویژه حزبی که در آن شخصاً فعالیت دارد، اجتناب‌ناپذیر است. بدین ترتیب می‌تواند به هنگام نیاز، بی‌درنگ پاسخ مناسب را بیان کند. فردی که مصمم است به‌طور مؤثری وارد حیطهٔ سیاست شود، باید این چند اصل را بدرستی مد نظر قرار دهد:

- صحبت کردن با لحنی مثبت و قاطع در بارهٔ امکانات و تسهیلات اجتماعی مورد نظر. اطمینان بخشیدن از تحقق‌یابی برنامه‌های اجتماعی در آینده‌ای نزدیک.

- اثبات اعتقاد شخصی به برتری اصول مورد حمایت خود، در گفت‌وگوهای دو نفره و تفهیم این مطلب که به ثمر رسیدن این اهداف، منافع شخصی *او را* نیز در بر دارد.

- ارائه کردن استدلالهای مستحکم در مواقعی که روی سخن با گروهی از مردم است و با رعایت این سه اصل تغییر ناپذیر: نخست، بیان مطالبی که ماهیتشان، *نمایاندن* صلاحیت و اهمیت نظریهٔ مورد تأیید و حمایت است؛ دوم، اثبات اصولی بودن این نظریه، و در پایان، ترغیبی پرشور و جدی برای پیوستن به این نظریه.

- هرچه شخص قاطعانه‌تر برخورد کند به مراتب تأثیر بیشتری بر شنوندگان می‌گذارد، بنابراین لازم است در مقابل مخالفان و انتقادکنندگان،

تمامی جوانب پاسخهایمان را بسنجیم، و همواره با لحنی مصمم و منطقی صحبت کنیم.

ـ تأیید و تصدیق بهتر از مخالفت و سازندگی بهتر از ویران کردن است.

ـ کنار گذاشتن خصومتهای شخصی.

ـ کاربرد واژگانی ساده، و اگر جا دارد خودمانی، اما کاملاً درست و مناسب؛ فقط افرادی جلب اعتماد می‌کنند که از معمول و یکنواختی فراتر می‌روند.

ـ در نظر گرفتن خیر و مصلحت شمار بیشتری از افراد جامعه و نه فقط عده‌ای انگشت شمار.

***

بدون تردید این نکات فقط به منظور راهنمایی مبتدیان نگاشته شده‌است. عادت به شرکت در همایشهای همگانی، مشاهدهٔ و بررسی روان‌شناختی مردم، فراگیری اصطلاحهای متداول و توانایی گذارهای بجا (از موضوعی به موضوع دیگر پرداختن)، و سرانجام گزینش و کاربرد ماهرانهٔ شیوهٔ بیان شخصی، با خواندن کتاب امکان‌پذیر نیست و تنها **بر اثر تجربه و ابتکار عمل مدام و پیوسته** حاصل می‌شود.